N°3 - MARZO 2015 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

90 NUOVE RICETTE

IDEE
3 VARIAZIONI SULLA CARBONARA

RAGAZZI
IN CUCINA CON GLI AMICI

BERE
LA NUOVA ELEGANZA DELLA BIRRA

IN TAVOLA
PATATE GOURMET IRRESISTIBILI DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

COME UNO CHEF
La scuola di cucina per realizzare un voluttuoso uovo poché

UOVA, GERMOGLI, VELLUTATE, INSALATE

Primi sapori *di* PRIMAVERA

Varenna
Poliform

PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti con la ganache, crema di cioccolato e panna a cui sarà dedicato un servizio nel prossimo numero di aprile.
2 Fagottini di scampi (pag. 128).
3 Uovo con asparagi, carciofi e un dolce pronti per la cottura in vasetto (pag. 78).

Two Beer or not two Beer: that is the Passion! L'ho sentito dire da Homer Simpson: la fonte non sarà del tutto autorevole, ma il pensiero parashakespeariano non fa una grinza. La **birra** è passione, la birra è vita, la birra è business e democrazia, se si considera che ogni anno nel mondo se ne consumano quasi 200 miliardi di litri (circa 30 litri a persona) per un fatturato di 400 miliardi di euro. Come bevanda fa convivialità, invita all'allegria e all'amicizia. Come ingrediente gastronomico esalta i sapori di certi alimenti, arricchisce quelli di molte cotture. Insomma, rispecchia in non pochi aspetti lo spirito de *La Cucina Italiana*, tant'è che, in questo numero, le dedichiamo ampio spazio esplorandone gli abbinamenti più interessanti con il cibo, censendo i più sfiziosi locali che la "spinano", scoprendo alcuni produttori artigiani d'eccellenza. Il capitolo dei "Buoni prodotti" accende le luci su un pop food anch'esso dalle grandi tradizioni tra i fornelli e dalle tante qualità nutritive (ma attenzione all'indice glicemico!): la patata. Quattro le ricette, tra cui spiccano gli gnocchi con salsa di peperoni e alici e le ciambelle con salsa di lamponi, a cui si accompagnano tre idee per preparazioni veloci. Anche le pagine intestate all'Alta Cucina guardano alla semplicità e alle tradizioni. Protagonista qui è un classico come l'**uovo in camicia**, della cui preparazione, un'arte vera, si ricapitolano i passaggi critici. La pasta alla carbonara, declinata in tre inventive variazioni, e la focaccia, quella classica insieme a quattro ricette con farine differenti, sono altrettante occasioni per rileggere e attualizzare due evergreen della nostra cucina, così come i virtuosismi dello chef Davide Oldani scandagliano nuove strade in tema di caffè. E già che siamo al momento del dessert, ecco sette ricette di **friandise**, pasticcini minimi, ideali per un dono con cui ringraziare per un invito a cena. Non mancano le ormai consuete e assai apprezzate puntate nella storia e nella geografia. Per la prima rievochiamo la pappa dedicata nel 1931 alla principessa Maria José, futura regina d'Italia, mentre i tour gastroculturali ci conducono ai Castelli Romani, della cui gastronomia collaudiamo gli **spaghetti 'mbriachi**, e in una città boutique elvetica: la bella Lucerna nella suggestiva cornice del lago dei Quattro Cantoni amato da Mark Twain. In totale, questa volta, fanno 91 ricette ideate, confezionate e collaudate nelle cucine della nostra redazione. Buon appetito.

Ettore Mocchetti

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Sommario MARZO 2015

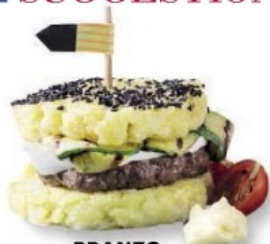
IDEE

GIUSTI ADESSO
pag. 12

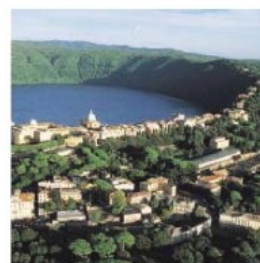
DALLA BUFALA ALLA TAVOLA
pag. 16

SHOPPING: LE GRATTUGIE
pag. 22

VUOI UN DRINK?
pag. 30

SUGGESTIONI

PRANZO CON GLI AMICI
pag. 56

UNA SIGNORA BIRRA
pag. 36

BUONI PRODOTTI LE PATATE
pag. 50

IN VIAGGIO A LUCERNA
pag. 74

RICETTE

RAPIDAMENTE BUONI
pag. 88

IN LEGGEREZZA
pag. 136

IL RICETTARIO ANTIPASTI
pag. 94

SFORNIAMO LA FOCACCIA
pag. 82

LA CUCINA ITALIANA idee

LA CUCINA ITALIANA suggestioni

LA CUCINA ITALIANA ricette

LA CUCINA ITALIANA guide

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
DIGITAL

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet, PC o Mac puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più
FACCIAMO SCUOLA

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

Fotografie di 123RF e Arch. LCI

N. 3 - Marzo 2015 - **Anno 86°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Direttore Esecutivo
ANNA PRANDONI - aprandoni@lacucinaitaliana.it

Art Director
GIUSEPPE PINI
Photographic Contributor
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
EMMA COSTA (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
CLAUDIA BERTOLOTTI - cucina@lacucinaitaliana.it
MARIA GRAZIA CECCONELLO

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GALILEO REPOSO, GIOVANNI ROTA, FABIO ZAGO

Hanno collaborato
AURO BERNARDI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, ANDREA FORLANI, AMBRA GIOVANOLI, DANIELA GUAITI, GIANLUCA LADU, ILA MALÙ, DAVIDE OLDANI, ANTONIO PAOLINI, SIMONA PARINI, FRANCESCA SARTI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE RICETTE)

Per le foto
123 RF, ARCHIVIO FOTOGRAFICO SCALA , ARCHIVIO SUISSE IMAGES, AWL IMAGES, PAOLO BRAMATI, MATTEO CARASSALE, CONTRASTO, CLAUDIA DEL BIANCO, ENNEVI, ANDREA FORLANI, FOX EATING SKYR, GETTY IMAGES, IPA, ISTOCKPHOTO, RICCARDO LETTIERI, MARKA, OLYCOM, PIERANGELO PERTILE, MASSIMO PISATI, BEATRICE PRADA, SIME, RUPERT THORPE

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line Roberto Pasini *Direttore*, Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Elia Blei *Direttore. Centri Media Digital Lombardia* Carlo Carrettoni *Responsabile*, Alessandra Cellina, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Giselle Biasin, Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile*, Lorenzo Fusetti, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Serena Miazzo, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Michele D'Orso - Cell. 327 3574157
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Servizio Abbonamenti Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al **n. 199.133.199***, o inviando un fax al **n. 199.144.199** o scrivendo a: **abbonati@condenast.it**
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7607 del 18-12-2013

IN COPERTINA *Uovo in camicia* (pag. 48)
Ricetta di Fabio Zago - *Foto di* Riccardo Lettieri

I MENU *di* MARZO

Sei proposte scelte tra le nostre ricette

MARINARO

BRUNCH

A TUTTO RISO

VEGETARIANO

FACILE

GOURMET

MANDARINO TARDIVO

Quello **DI CIACULLI**, detto "marzuddu", *occupa lo spazio adesso vuoto* tra la frutta invernale e quella primaverile. La sua buccia, ricca di oli essenziali, è usata per fare canditi e *profumare* un extravergine di oliva ottimo per condire il pesce: se lo preparate voi, attenti a come sono stati trattati i frutti.

PATATE NOVELLE

Minute, da cucinare intere con la buccia: poi basta un **PIZZICO DI SALE** o **UN FILO DI OLIO**. *Hanno qualche caloria in meno* di quelle classiche, 70 invece che 85.

Giusti ADESSO

Spuntano **le prime erbette**: l'aglio selvatico è fra le più aromatiche. In cucina arriva la *nota amara della scorzobianca*. E resiste **un mandarino** di proverbiale dolcezza

A CURA DI EMMA COSTA

AGLIO ORSINO

Aglio **SELVATICO**: adesso se ne mangiano le prime tenere foglie, che hanno un sapore delicato *tra aglio e cipolla*. I verdurieri più forniti le vendono **IN MAZZETTI**. Ma si trovano nelle zone umide dei boschi di tutta Italia. Delizioso in insalate, frittate, zuppe.

SCORZOBIANCA

Grossa radice chiara ricca di fibre e vitamina C, presente **SOLO AL NORD**: *amarognola ma non piccante*. Si gratta via la buccia e si fa bollire. Poi si mangia in insalata, passata al burro o cucinata in umido. In Liguria si frigge in pastella. **È L'INGREDIENTE** *della ricetta a pagina 116.*

È il momento di

AGRETTI	CARCIOFI
SPINACI	PORRI
CIPOLLINE	RAPE
CAROTE	CAVOLO
RADICCHIO	ARANCE
FINOCCHIO	KIWI

MARZOLINO

Formaggio fatto con le **PRIME MUNGITURE** di capi allevati allo stato brado: **CAPRE** in Lazio, dove è tipico delle province di Latina e Frosinone, **PECORE** in Toscana, nella Valle del Chianti. *Spesso la crosta è trattata con pomodoro* (foto). Buono fresco, ottimo con miele di castagno se brevemente stagionato: ha troppo siero per invecchiare.

MOECHE

Piccoli granchi catturati in fase di **MUTA**: *spogliati del vecchio carapace e in attesa di farsene uno nuovo*, per un breve periodo sono di polpa morbida. Si assaggiano nei ristoranti della laguna veneta, passate nell'uovo e fritte, servite di tradizione con polenta bianca.

Fotografie di Ag. iStockphoto, Ag. 123RF, R. Lettieri

Dove ANDARE

In note località sciistiche si organizzano kermesse a base di **formaggi** e piatti valligiani. Nelle più belle città d'arte si tengono fiere, convegni e *cooking show stellati*. E la **primavera** manda avvisaglie con le prime fiere dedicate agli orti

A CURA DI EMMA COSTA

1 PITTI TASTE

Il salone dedicato alle eccellenze del gusto e della tavola, nato dalla collaborazione di Pitti Immagine e Davide Paolini, festeggia i suoi primi 10 anni alla Stazione Leopolda con un'edizione speciale. *www.pittimmagine.com*

FIRENZE 7-9 MARZO

SIENA 27-29 marzo

2 TOSCANA TERRA DEL BUONVIVERE

Degustazioni, cooking show, gala e convivi con i Jeunes Restaurateurs d'Europe e altri chef stellati. Nel Palazzo Pubblico, in piazza del Campo, e in quella del Mercato. Ma anche in botteghe, case osterie e ristoranti. *www.buonviveretoscano.it*

3 BIOSALUTE TRIVENETO

Fiera di *prodotti biologici* di enogastronomia, erboristeria, edilizia e medicina. Abbigliamento e artigianato naturali. Stand dedicati alle energie rinnovabili. *www.biosalute.eu*

SANTA LUCIA DI PIAVE 6-8 MARZO

Fotografie di 123RF, Alex Filz, Ennevi

7-14 MARZO
HAPPY CHEESE
NEI PIÙ PANORAMICI RIFUGI DELLA VAL DI FASSA DEGUSTAZIONI DI FORMAGGI E PIATTI LOCALI ABBINATI A VINI TRENTO DOC.
www.fassa.com

28-29 MARZO
SLURP EXPO
NELL'EX LANIFICIO CONTE DI SCHIO (VI), SPAZIO DI ARCHEOLOGIA INDUSTRIALE, IL MEGLIO DEL CIBO MADE IN ITALY.
http//slurp.magnabook.it

20-22 MARZO
BEER FESTIVAL
LA MANIFESTAZIONE COMPIE 10 ANNI E LI FESTEGGIA A MILANO NEI LOCALI DELL'EAST END STUDIO - STUDIO 90.
www.degustatoribirra.it

Da sinistra, Carlo Cracco con Marcello Coronini, organizzatore dell'evento che si tiene nella Scuola Grande di San Giovanni Evangelista (in alto).

4 GUSTO IN SCENA

La manifestazione quest'anno oltre al solito tema *La Cucina del Senza* ha anche quello *I Piatti Firma:* diciotto **PROTAGONISTI** italiani dell'alta cucina, dell'alta pasticceria e della miglior pizza presentano una loro creazione e un piatto della regione di provenienza interpretato *senza grassi o sale o zucchero aggiunti.* www.gustoinscena.it

VENEZIA 1-2 MARZO

5 SETTIMANE DELLA BUONA CUCINA

VALLE ISARCO 6-22 MARZO

Per la rassegna gastronomica **PIÙ ANTICA** dell'Alto Adige, *19 ristoranti e alberghi* della Valle preparano piatti tradizionali tratti dai ricettari della nonna ma anche nuove creazioni e adattamenti ai gusti moderni. Gli ingredienti sono quelli che l'allevamento e l'agricoltura offrono a quelle altezze e danno ai piatti sapori e colori speciali. www.valleisarco.info

6 VINITALY

A Veronafiere il Salone del Vino e dei Distillati per la 49ª VOLTA offre una completa panoramica della produzione italiana di vini di eccellenza. La scorsa edizione ha registrato oltre 155 mila visitatori, di cui 53 mila da 120 paesi esteri. In contemporanea si svolgono *Sol&Agrifood*, salone agroalimentare di qualità, ed *Enolitech*, rassegna di tecnologie innovative per la produzione di vino e olio di oliva.

www.vinitaly.com

VERONA 22-25 marzo

1-2 MARZO
TERRE DI TOSCANA
ALL'UNA HOTEL DI LIDO DI CAMAIORE 600 ETICHETTE DI VINI TOSCANI DA CONOSCERE E DEGUSTARE.
www.terreditoscana.info

7-8 MARZO
VERDI PASSIONI
A MODENA FIERA SALONE DEDICATO A GIARDINI E ORTI: SEMI, PIANTE, FIORI E CORSI DI PRATICA.
www.verdipassioni.it

Dalla bufala alla TAVOLA

Le bufale crescono bene anche in **PIEMONTE**. A Caraglio una famiglia le alleva con ogni cura per avere carni e formaggi ottimi. Che vende *a filiera corta*, senza intermediari e in negozi col proprio marchio

TESTO SIMONA PARINI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE

La famiglia **Morisiasco**, generazioni di agricoltori e allevatori, *nel 2002* fa arrivare dal Sud cinquanta bufale in Piemonte, terra di elezione delle vacche Frisone. "Siamo ai piedi delle montagne, una zona ideale per questi animali, che non amano i climi umidi. *Oggi i capi sono mille:* li alimentiamo con foraggio dei nostri terreni e siamo molto sensibili al loro benessere, perché solo così possiamo ottenere carni di qualità", dice Ivan Morisiasco, che con il padre, la madre e le due sorelle a **Caraglio** (Cuneo) gestisce l'azienda di famiglia. Salumi, salsicce, würstel e tagli vari sono lavorati, confezionati sottovuoto e venduti con il marchio **Moris** direttamente in azienda e in altri otto punti vendita di famiglia in Piemonte e Liguria. Con lo stesso marchio l'impresa produce e vende anche yogurt e formaggi, soprattutto mozzarelle.

DOVE TROVARLO

ALLEVAMENTO E CASEIFICIO MORIS
Fraz. Paschera S. Defendente 79
Caraglio (CN) - www.caseificiomoris.it

LA CARNE DI BUFALO ha molto meno grasso infiltrato di quella bovina e risulta più magra; ha più grasso di copertura, che è però facilmente eliminabile. Ha anche minor quantità di colesterolo.
In alto, Ivan Morisiasco.

PIACERI *di* CANTINA

Uscendo dall'inverno, la cucina si alleggerisce a poco a poco, ma non dimentica i suoi piatti più succulenti. Accanto ai bianchi servono ancora tanti rossi **VERSATILI E ATTRAENTI**

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

PER LA TAVOLA QUOTIDIANA

La forza del Sud e della Sardegna in tre rossi per le carni. Il sole della Puglia in un bianco per il pesce

Abruzzo

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO "LA NOTTE" 2013
Lepore, Colonnella (TE), tel. 086170860, www.vinilepore.it 5 euro

Da un vigneto sulle colline teramane che gode dei buoni influssi del mare Adriatico nasce questo rosso intenso, dagli aromi complessi e dal sapore caldo, che una particolare nota di liquirizia rende interessante. Di grande equilibrio, può accompagnare paste con sughi sostanziosi, carni e formaggi stagionati. Si serve a 18-20 °C.

Campania

CAMPANIA IGT AGLIANICO "ROCCA DEI LEONI" 2011
Villa Matilde, Cellole (CE), tel. 0823932088, www.villamatilde.it 6,70 euro

La sua qualità e il suo carattere moderno e accattivante gli hanno già valso una medaglia di bronzo nel contesto internazionale dei Decanter World Wine Awards. Di colore rosso brillante, ha profumi intensi di spezie e di frutta matura, mentre il sapore è pieno e vellutato. Perfetto sull'agnello o con altri secondi robusti a base di carne. Va servito a 16-18 °C.

Puglia

PUGLIA VERDECA 2014
Cantele, Guagnano (LE), tel. 0832705010, www.cantele.it 6,10 euro

La Verdeca è un caratteristico bianco pugliese leggero, da bere giovane, per apprezzarne gli intensi profumi di fiori, soprattutto sambuco, e il sapore fresco con caratteristiche sfumature di rosmarino e di salvia. È un vino per la cucina di primavera, adatto a piatti delicati come antipasti e secondi di mare e a primi piatti con sughi di pesce e di verdura. Si serve sui 10-12 °C.

Sardegna

BOVALE CAMPIDANO DI TERRALBA "TIERNU" 2012
Cantina di Mogoro "Il Nuraghe", Mogoro (OR), tel. 0783990285, www.cantinadimogoro.it 6,60 euro

I vignaioli più bravi sanno come addomesticare anche le uve più ostiche. Il bovale, per esempio, vitigno sardo a uve nere, è per natura rustico, quasi ruvido, ma qui dà un vino fruttato e soprattutto "tiernu", cioè tenero in dialetto sardo, di buona bevibilità. Equilibrato e fresco, è l'ideale, a 16-18 °C, sul tipico porceddu allo spiedo e su arrosti di agnello.

DA NON PERDERE

Due rossi che conquistano per morbidezza ed eleganza. Due bianchi che esprimono al meglio l'indole di una terra di mare e di un paesaggio montano

Piemonte

RUCHÉ DI CASTAGNOLE MONFERRATO "LACCENTO" 2013
Montalbera, Castagnole Monferrato (AT), tel. 0141292125, www.montalbera.it 15 euro

Un vino pulito, che scorre come seta, in cui si esprimono tutte le qualità del ruché, un'uva tipica dell'Astigiano. Quest'annata, molto apprezzata dalla critica, è incantevole per il colore rubino delicato, per i profumi di rosa e di frutti di bosco, per la freschezza. Si serve a 16-18 °C, con il fritto piemontese e arrosti di coniglio.

Liguria

RIVIERA LIGURE DI PONENTE PIGATO "LE RUSSEGHINE" 2013
Bruna, Ranzo (IM), tel. 0183318082, www.brunapigato.it 13 euro

Vero e proprio "cru", nasce da un vecchio vigneto dove la terra rossa (da qui il nome "Russeghine") è eccezionale per l'uva pigato. E dà al vino ampi profumi di pesca e albicocca, note di salvia e timo, ma soprattutto una mineralità e freschezza fuori del comune. Si serve a 10-12 °C, con paste e secondi a base di pesce bianco, erbe e verdure.

Alto Adige

WEISSBURGUNDER "PASSION" 2012
Cantina Produttori San Paolo, Appiano (BZ), tel. 0471662183, www.kellereistpauls.com 18 euro

Arrivato dalla Francia in Alto Adige un secolo fa, il pinot bianco ha trovato la sua culla ideale ai piedi delle montagne. Lo dimostrano la straordinaria complessità aromatica e il sapore minerale e ricco di freschezza di questa riserva. Da servire tra 8 e 10 °C, come aperitivo e con primi piatti delicati.

Friuli-Venezia Giulia

VENEZIA GIULIA REFOSCO 2013
Pierpaolo Pecorari, San Lorenzo Isontino (GO), tel. 0481808775, www.pierpaolopecorari.it 12 euro

Merito della composizione del terreno calcareo e ghiaioso e della mano del vignaiolo se in questo Refosco i caratteristici tannini si fanno meno aggressivi: il risultato è un rosso di piacevole scorrevolezza, dal sapore ricco e sapido. Accompagna bene, servito a 16-18 °C, carni bianche e taglieri di formaggi stagionati.

ETICHETTE D'ECCEZIONE

Un rosso da uve di origine francese per una cena importante. Da introdurre e da concludere con un vino liquoroso nello stile dei grandi spagnoli

Toscana

TOSCANA "TENUTA DEGLI DEI" 2011
Cavalli, Panzano in Chianti (FI), tel. 055852593, www.deglidei.com 38 euro

Sapiente assemblaggio di cabernet sauvignon, cabernet franc e petit verdot, appena premiato con l'eccellenza da una prestigiosa guida, rappresenta la summa dell'esperienza dello stilista Cavalli in veste di viticoltore. È un rosso morbido e persistente con note speziate e balsamiche. Si serve a 16-18 °C, su carni rosse alla griglia.

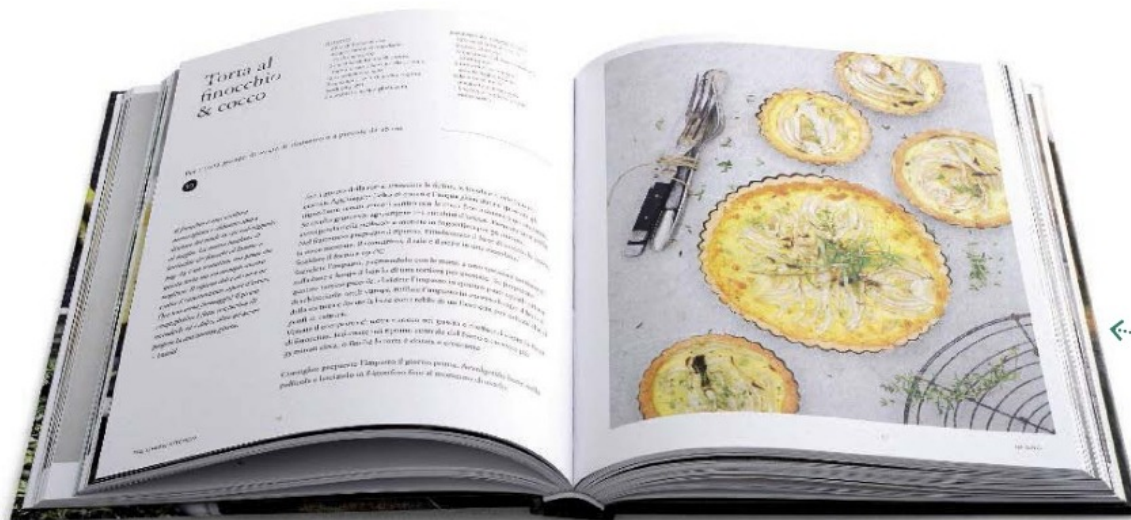
Sardegna

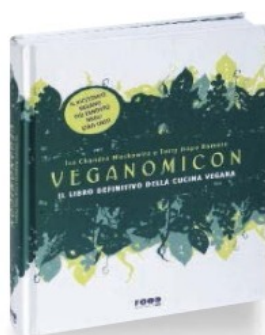
VERNACCIA DI ORISTANO "ANTICO GREGORI"
Contini, Cabras (OR), tel. 0783290806, www.vinicontini.it 50 euro

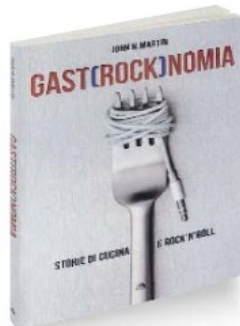
Una perla dell'enologia sarda creata unendo le migliori annate di Vernaccia, con lo stesso metodo usato per lo Jerez e il Marsala. Ha un sapore secco, caldo e vellutato di lunghissima persistenza. Raffinato aperitivo e grande compagno di formaggi erborinati e della pasticceria sarda. Si serve a 14-16 °C.

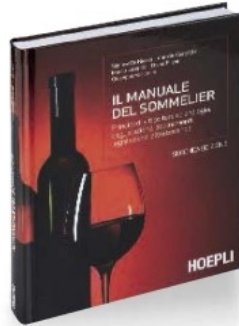
LEGGERE *con gusto*

Per avvicinarsi alla cucina VEGETARIANA e VEGANA, per approfondire la conoscenza del vino, per scoprire gli antichi legami tra il cibo e la musica

A CURA DI ANGELA ODONE

All'insegna di una cucina naturale e sana, gli autori propongono un ricettario tutto vegetariano per la tavola di ogni giorno, fatto di piatti invitanti e facili da preparare. Le ricette, che prendono spunto da tradizioni gastronomiche di tutto il mondo, sono accompagnate da un interessante glossario e tanti consigli utili. La divisione in capitoli è dettata dalle diverse occasioni in cui servire una ricetta: alla mattina, durante una cena di famiglia, per un semplice spuntino...
***"The Green Kitchen"**, David Frenkiel & Luise Vindahl, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 29,90 euro*

CON CONSIGLI PER EDUCARE I BAMBINI PIÙ PICCOLI AL MANGIARE SANO

CUCINA VEGANA FACILE

Un ricettario molto articolato, semplice da leggere e pratico da consultare. Si apre con una nutrita sezione di informazioni e di approfondimenti, utilissimi a chi affronta per la prima volta la cucina vegana.
***"Veganomicon"**, Isa Chandra Moskowitz e Terry Hope Romero, Lit Edizioni, www.castelvecchieditore.com 23,50 euro*

IL CIBO AMA LA MUSICA

L'autore accompagna il lettore in un viaggio ricco di aneddoti e di curiosità, che indaga la relazione tra l'arte musicale e l'arte culinaria, dall'antichità fino ai giorni nostri, dai simposi dell'antica Grecia alle passioni gastronomiche delle rockstar.
***"Gast(rock)nomia"**, John N. Martin, Ed. Arcana, www.arcanaedizioni.com 16 euro*

LE REGOLE DEL VINO

Il mondo della sommellerie è affascinante e rigorosissimo. Questo manuale, curato anche dal nostro Giuseppe Vaccarini, lo illustra con grande precisione. Per tutti gli appassionati del vino e per chi vuole intraprendere la professione.
***"Il manuale del sommelier"**, AA.VV., Ed. Hoepli, www.hoepli.it 42,90 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

Tutto in BRICIOLE

Grattugie che fanno *scaglie, granelli, polveri*. A seconda dei cibi, dei **GUSTI** e delle esigenze

FOTOGRAFIE PAOLO BRAMATI

1 Todo, in acciaio e legno, per formaggio grana: con una sola passata regala generose spolverate. Alessi, des. Richard Sapper, **50 euro.** *www.alessi.it*

2 Idealisk, in acciaio inox, per formaggi e verdure. Ha quattro lati, con dentini e lame per scaglie più o meno grandi. Ikea, **4,50 euro.** *www.ikea.com*

4 Profi Plus, per formaggio grana, con Cromargan protect®, che garantisce un bell'aspetto anche dopo anni di uso. WMF, **29,95 euro.** *su www.amazon.it*

3 Grattino per aglio, zenzero, scorze di agrumi... In acciaio inox, cm 11x7. I Genietti, **6,99 euro**, da High Tech. *www.cargomilano.it*

Piatto in legno di faggio della collezione Tonale, di Alessi, **25 euro**. *www.alessi.it*
I due taglieri sono oggetti vintage.

SPECIALI PER SPEZIE

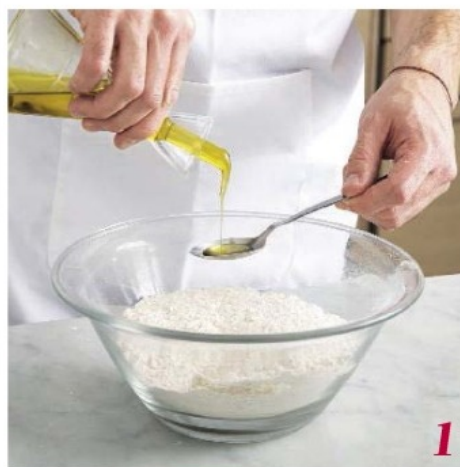
5 A forma e misura di tazze e bicchieri, per aromatizzare bevande. In plastica e acciaio, di Microplane, **14,95 euro**. *www.microplane.com*

6 Con fondo raccoglitore, per aromatizzare anche generosamente. Sambonet, **3 euro**. *www.sambonet.it*

IL LETTORE IN REDAZIONE

ALESSANDRO BARBIERI
"Ho fatto il pizzaiolo, prima in Italia e poi a Londra, per pagarmi gli studi", racconta Alessandro, giovane art director. "Da quando siamo tornati in Italia, la mia ragazza e io non mangiamo più carne e scegliamo sempre più spesso verdure di stagione. Perciò cerchiamo varie possibilità per accompagnarle, con riso, crespelle di ceci, focacce, un po' alla maniera indiana. Se poi c'è da impastare... è arte mia!".

1

2

SEMPRE *con* *le* MANI IN PASTA

Pane o cereali e verdure. In un'interpretazione **GIOVANE E DIVERTITA**, tutta la leggerezza, il sapore e la saggezza della tavola orientale

A CURA DI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

3

PENSATA PER NOI *In occasione dello "show cooking" in redazione, Alessandro ha modificato una sua ricetta usando verdure di stagione e ricotta di capra anziché vaccina. "Ha un sapore più intenso", dice, "ma secondo me è molto adatta a sostenere il carattere deciso dei carciofi".*

IL SEGRETO

Per la buona riuscita di questo piatto è fondamentale la corretta lievitazione dell'impasto, che deve crescere lentamente per almeno 2 ore. In questo modo risulterà leggero e digeribile, oltre che più friabile e morbido.

LA RICETTA

Pita con carciofi e ricotta di capra

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g ricotta di capra
250 g farina 00 più un po'
250 g farina integrale
4 g lievito di birra secco – **6** carciofi
limone – aglio – vino bianco secco – pinoli
olive taggiasche – timo – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

1 INTIEPIDITE *300 g di acqua. Sciogliete il lievito con un po' di questa acqua. Miscelate le farine, aggiungetevi 4 cucchiai di olio, il lievito e l'acqua tiepida, poca per volta, fino a ottenere un impasto.*
2 LAVORATELO *con le mani unte di olio, finché non diventa omogeneo ed elastico.*
3 FATELO *lievitare, coperto con un canovaccio, nel forno chiuso spento, per 2 ore.*
4 MONDATE *i carciofi, privateli della barba interna (immergendoli via via in acqua acidulata con limone) e affettateli sottilmente. Saltateli in padella con un pezzetto di aglio tritato e 2 cucchiai di olio per 2-3'. Sfumateli con mezzo bicchiere di vino, poi coprite e cuocete per 10'. Salate e profumate con prezzemolo tritato.*
5 INSAPORITE *la ricotta con un rametto di timo sfogliato.*
6-7 SPEZZATE *la pasta in 4 e stendetela con le dita in 4 "pite". Cuocetele in padella per 4' su un lato e per 2' sull'altro. Disponetevi sopra la ricotta e i carciofi; completate con le olive ad anelli e i pinoli sminuzzati.*
ALESSANDRO LA ACCOMPAGNA *con una Ribolla gialla o una Malvasia secca.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **20 gennaio***

COOKING CHEF

prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Tritare nel food processor le verdure per il soffritto.

ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE

Frullatore Thermoresist

Tritacarne

Taglia a dadini

Spatola per pasticceria

Numero verde 800 20 23 23

KENWOOD

TAGLIATELLE ALL'UOVO CON RAGÙ DI OSSOBUCO E PORCINI

PERSONE: 4

- ✓ 300 g di ossobuco di vitello
- ✓ 1 l di brodo di carne
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 costa di sedano
- ✓ 1 bicchiere vino bianco fermo
- ✓ 1 limone
- ✓ 50 g di funghi porcini secchi
- ✓ 50 g di burro
- ✓ 50 g di parmigiano grattugiato
- ✓ 20 g di concentrato di pomodoro
- ✓ 1 mazzetto guarnito di rosmarino e salvia
- ✓ 1 cucchiaio di erbe tritate (timo, maggiorana, prezzemolo)
- ✓ olio extravergine di oliva
- ✓ sale
- ✓ pepe

Per la pasta:

- ✓ 150 g di farina
- ✓ 50 g di semola di grano duro
- ✓ 2 uova

2. Soffriggere le verdure nella ciotola con il gancio per la cottura con poco burro, unire la carne tagliata a pezzettini piccoli e il midollo contenuto negli ossi. Condire con sale e pepe, bagnare con il vino e lasciar evaporare. Aggiungere il brodo, il concentrato di pomodoro, il mazzetto guarnito e i funghi porcini precedentemente ammollati nell'acqua. Cuocere a 90 °C per circa 1 ora e mezza.

3. Impastare nella ciotola con il gancio impastatore la farina, la semola e le uova. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti circa. Confezionare con la sfogliatrice* la sfoglia per le tagliatelle e lasciarla riposare per qualche minuto.

4. Tagliare con l'apposito tagliapasta* la pasta ricavando le tagliatelle. Lessare le tagliatelle, scolarle, condirle con il ragù di vitello, aggiungere il burro, il parmigiano, il trito di erbe aromatiche e la scorza di limone grattugiata. Mantecare e servire.

*Attrezzatura optional

Sorseggiando MARZO

Nuova vita, nuovi sapori, NUOVA ELEGANZA per due originali cocktail italiani. Per inaugurare le prime giornate primaverili

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE
TESTI LAURA FORTI **FOTO** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

ANALCOLICO
AGRUMATO E FRESCO

NON SOLTANTO DECORO
L'olio aromatico contenuto nella scorza del bergamotto regala un profumo intenso al cocktail.

MIX DI AGRUMI
L'arancia dà la dolcezza, il pompelmo l'amaro, il limone l'acidità, in un insieme armonico, legato dalla cedrata.

ALCOLICO
AMARO E AROMATICO

CITRUS

Ingredienti per 1 cocktail:
***8 cl** cedrata Tassoni*
***5 cl** succo di arancia – **3 cl** succo di pompelmo*
***2 cl** succo di limone – ghiaccio*

Versate in un bicchiere tutti i succhi di arancia, pompelmo e limone; riempite con cubetti di ghiaccio e colmate infine con la cedrata. Mescolate e servite decorando con una fetta di cedro.

CINQUEMILA LIRE

Ingredienti per 1 cocktail:
***3,5 cl** gin Tanqueray – **3,5 cl** Carpano rosso*
***1 cl** Rabarbaro Zucca – **1 cl** Chartreuse verte*
scorze di bergamotto – ghiaccio

Miscelate i liquori e versateli nello shaker raffreddato. Colmate di ghiaccio e shakerate. Versate nei bicchieri filtrando e decorate con una scorza di bergamotto, dopo averla leggermente "spremuta" sul cocktail.

TRA SICILIA E INGHILTERRA

Citrus
Trionfo mediterraneo
Protagonista la cedrata, grande classico italiano tornato di moda, reso insolito e salutare da un concerto di agrumi freschi.

Cinquemila lire
Vintage
Il nome di questo cocktail guarda al passato, come la sua ricetta, ispirata a un mix inventato alla fine degli anni Venti da Ada Coleman, barlady del Savoy di Londra.

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **26 gennaio***

3 variazioni sulla CARBONARA

Un primo piatto della tradizione, semplice ma da realizzare secondo le regole, per un risultato impeccabile. Da provare alla marinara, in chiave **VEGANA** e anche trasformato in un ghiotto ripieno

TESTI AMBRA GIOVANOLI
RICETTE FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g spaghetti medi
100 g guanciale privo della cotenna
30 g pecorino stagionato grattugiato
30 g grana grattugiato
4 tuorli freschissimi
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

1 TAGLIATE *il guanciale a fette spesse circa 0,5 cm, dunque a listerelle lunghe 5 cm.*
2 MESCOLATE *i tuorli con i formaggi grattugiati e un pizzico di pepe. A piacere potete aggiungere 2 cucchiai di latte per rendere ancora più cremoso il risultato finale.*
3 SCALDATE *in una padella un cucchiaio di olio e rosolatevi il guanciale a listerelle per circa 2′, fino a che non sarà croccante, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.*
4 CUOCETE *la pasta in abbondante acqua salata; tenete da parte un mestolo di acqua di cottura, quindi scolate la pasta al dente.*
5 VERSATE *l'acqua calda tenuta da parte nella padella con il guanciale intiepidito: questa operazione manterrà la pasta umida.*
6 TRASFERITE *la pasta nella padella e mescolate.*
7-8 UNITE *alla pasta anche il composto di tuorli e formaggio, amalgamando velocemente. La padella ancora tiepida e la pasta calda cuociono leggermente le uova rendendole cremose. È importante compiere queste operazioni velocemente per evitare che il tuorlo si rapprenda e assuma la consistenza dell'uovo strapazzato.*
9 INSAPORITE *con il pepe nero macinato e servite immediatamente nei piatti ben caldi.*

LA SIGNORA OLGA *dice che potete utilizzare gli albumi avanzati per realizzare una frittata quasi senza colesterolo, dato che gli albumi sono costituiti solo da proteine: sbatteteli con erbe aromatiche, spezie o verdure cotte a piacere, un pizzico di sale e cuoceteli a mo' di frittata in una padella unta di olio, voltandola a metà cottura.*

PROGETTO ANTISPRECO

"IN CUCINA IO NON SPRECO"
Banco Alimentare e Syngenta, azienda impegnata a livello mondiale nella ricerca in campo agricolo (www.syngenta.it), in collaborazione con *La Cucina Italiana* hanno realizzato un ricettario, volto a ridurre gli sprechi alimentari. Online da marzo sul nostro sito.
IN QUESTO PIATTO Lessate per 30' i gambi di carciofo in acqua salata con una patata e uno scalogno mondati e una foglia di alloro; frullate poi con un filo di olio; servite la crema ottenuta con crostini.

NEL RIPIENO 1

Raviolo con "cuore carbonaro"

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30' più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 50 RAVIOLI
200 g semola rimacinata di grano duro
50 g pancetta dolce senza cotenna
40 g pecorino grattugiato
40 g grana grattugiato
4 tuorli
4 carciofi interi
limone – olio extravergine di oliva
pepe nero – sale – aglio

RIDUCETE *la pancetta a dadini di circa 0,5 cm e soffriggeteli in una padella antiaderente, in un cucchiaio di olio per 2', finché non diventeranno croccanti, poi buttate il grasso rilasciato.*
MESCOLATE *in una terrina i tuorli con i formaggi, aggiungete la pancetta croccante, un pizzico di sale e pepe.*
MONDATE *i carciofi; pelate i gambi con un pelapatate; tuffate via via tutto in acqua con il succo di mezzo limone.*
TAGLIATE *i carciofi a fettine sottili; rosolateli in una padella con 4 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio per circa 3-4'.*
IMPASTATE *la semola con 140 g di acqua e un pizzico di sale e lavorate a mano per qualche minuto fino a che la pasta non sarà omogenea; fatela riposare per 30', avvolta nella pellicola, poi tiratela con la macchina stendipasta o a mano a 1-2 mm di spessore.*
FORMATE *dei lunghi rettangoli di pasta, alti 10-12 cm, posatevi sopra per tutta la lunghezza, restando appena sotto la linea centrale orizzontale, tante palline di ripieno (1 cucchiaino) distanziandole di circa 3-4 cm.*
SPENNELLATE *di acqua i bordi della pasta e ripiegatela su se stessa, chiudendola bene premendo con le dita.*
PREMETE *intorno a ogni pallina di ripieno con il bordo bombato di un tagliapasta (ø 4 cm) per far uscire l'aria e sigillare ogni raviolo; poi con il bordo tagliente ritagliate i ravioli. Poneteli via via su un vassoio cosparso di semola, voltandoli per non farli attaccare.*
CUOCETE *i ravioli in acqua salata per 3' (se la pasta si fosse seccata, proseguite la cottura per 1'). Scolateli e saltateli in padella con i carciofi, quindi pepate a piacere e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che con gli albumi avanzati potete realizzare le meringhe: montateli a neve ferma con lo zucchero e 2 gocce di limone, distribuiteli a ciuffi in una teglia coperta di carta daforno e cuocete a 80 °C per circa 4 ore, tenendo lo sportello semiaperto. A differenza di quello che sembra, il consumo energetico di tale cottura è basso.*

2 VEGANA

Pennette con tofu e ceci

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pennette di farro o integrali
230 g ceci pronti già lessati
150 g latte di soia non zuccherato
100 g tofu affumicato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE *il tofu a cubetti di circa 1 cm.*
FRULLATE *i ceci con il latte di soia, un pizzico di sale e pepe a piacere.*
TOSTATE *leggermente il tofu in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio per 1'.*
VERSATE *la crema di ceci sopra ai cubetti di tofu e spegnete il fuoco.*
CUOCETE *la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela nella crema di ceci e tofu. Guarnite a piacere con erba cipollina o germogli (per esempio soia o alpha alpha) e un filo di olio.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, per un piatto semplicemente latto-ovo-vegetariano, potete mantecare la pasta con 2 cucchiai di grana o di pecorino e sostituire il latte di soia con quello vaccino.*

Chi segue una dieta vegana non mangia né carne, né pesce, né derivati animali. In questa pasta l'effetto cremoso tipico della carbonara è ottenuto solo con ingredienti vegetali

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatti Laboratorio Pesaro, piatto delle penne Ceramiche Nicola Fasano.

3 MARINARA

Fusilli al tonno affumicato

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g fusilli allungati o bucatini
100 g latte
80 g carpaccio di tonno affumicato
2 tuorli
bottarga di tonno, fresca o in polvere
zucchero – aglio – sale
olio extravergine di oliva – pepe nero

TAGLIUZZATE *il carpaccio di tonno affumicato a listerelle.*
STROFINATE *una casseruola con uno spicchio di aglio sbucciato, questo conferirà aroma durante la cottura. Fatevi bollire il latte e la panna.*
MESCOLATE *in una ciotola i tuorli con 4 g di zucchero, un pizzico di sale e pepe, al bollore versate il latte sui tuorli, mescolate bene e versate tutto nella casseruola, a fuoco molto basso per 5' finché la crema non comincerà appena ad addensarsi (ciò accade intorno a 80 °C).*
SPEGNETE *il fuoco, fate intiepidire la crema, poi aggiungetevi il tonno tagliato a listerelle.*
CUOCETE *la pasta in acqua salata, scolatela, tenendola molto umida o conservando un mestolo di acqua di cottura, e conditela con la crema al tonno.*
SPOLVERIZZATE *con la bottarga di tonno, un filo di olio e una macinata di pepe nero.*

LA SIGNORA OLGA *dice che questa tecnica di "parziale" cottura del tuorlo a fuoco molto basso è usata nelle cucine dei ristoranti perché garantisce una migliore qualità igienica dei piatti, eliminando i rischi correlati al consumo dell'uovo crudo. Potete compiere questa operazione anche nella ricetta classica.*

Una signora BIRRA

Acqua, malto, luppolo. Tre grandi ingredienti e infinite sfumature di piacere. La birra ha scoperto il suo **LATO FEMMINILE** e ha appena iniziato una nuova avventura

TESTO ANTONIO PAOLINI **FOTO** PAOLO BRAMATI **STYLING** CECILIA CARMANA

A CIASCUNA **IL SUO BICCHIERE**

Ma senza esagerare

La bella notizia è che il servizio di bicchieri da vino è in larga parte ideale anche per le birre. Basta integrare con uno o due tipi, evitando di ricorrere al folclore delle birrerie bavaresi d'antan.

IN POCHI ANNI È CAMBIATO TUTTO. *La birra, la bevanda dall'immagine forse più "maschia", tra pubblicità di bionde maggiorate, locali stile pub e frequentatori col peso fuori controllo, a sorpresa è diventata quella prediletta da un'italiana su tre quando va a cena fuori.* Lo dice l'indagine condotta da Astra nel 2013 per l'Associazione produttori, precisando che il nostro paese, su undici europei monitorati, è quello in cui il pubblico femminile la beve con più moderazione ed eleganza. Il seme della rivoluzione? Certo la crescente autonomia delle donne italiane, a cominciare dalle scelte legate al tempo libero. Ma anche il fatto che la birra stessa è cambiata. Gli **ingredienti** sono gli stessi: acqua, lieviti, malto, luppolo, a volte zucchero e aromatizzanti. Ma la creatività vola, le etichette si moltiplicano, gli stili passano da quelli classici delle grandi aziende alle ricette artigianali con erbe, spezie, frutta. Zero rischi di noia, quindi. E grande disinvoltura di **abbinamento**: dagli aperitivi ai sushi, ai piatti classici, le birre offrono una girandola di sfumature adatte introvabile nel vino. C'è addirittura chi azzarda un parallelo psicologico tra la nuova donna e la nuova birra: ambedue sono libere eppure "fedeli", perché una volta trovata quella del cuore la si riavrà sempre come al primo sorso, fedele a se stessa. E poi ci sono numerosi tabù da sfatare: un bicchiere medio di birra ha 30 calorie in più di un bicchiere medio di vino. Ma siccome il calice "regolamentare" della birra è circa il doppio di quello del vino, con quelle 30 calorie in più si beve il doppio di liquido. Quanto ai carboidrati, temuti da chi ha problemi di celiachia, ci sono birre dedicate. Ultimo atout birresco: lo sbarco sulla tavola dei **grandi cuochi**.

1

2

3

4

Servirla con stile

LA TEMPERATURA *Dimenticate il luogo comune della "bella birra gelata". Se Weizen, chiare e leggere (Pils, Lager) devono essere ben fredde (7 °C), si sale poi via via che aumentano complessità e alcolicità: 8 °C per le Ale, 10 °C per le Bock, 12 °C per Abbazia e simili, 14 °C per i Barley Wine e le birre complesse da fine pasto e meditazione. Comunque in molte etichette è indicata la temperatura ideale di servizio.*
IL BICCHIERE *Lavatelo a mano senza cedere al "brillantato" in macchina che uccide la schiuma. Prima dell'uso bagnatelo con acqua fredda per avvicinare la temperatura a quella del contenuto, sgocciolatelo bene, versate.*
LA SCHIUMA *È la "salvatrice" degli aromi e dell'integrità della birra. Perciò DEVE esserci! Iniziate a versare con il bicchiere verticale per poi inclinarlo via via, controllandone il livello; o, al contrario, iniziate a bicchiere inclinato e poi raddrizzatelo per il "colpo di schiuma" finale.*
I LIEVITI *Se la birra scelta ne contiene, tutti debbono averne una parte. Quindi: muovete la bottiglia prima di aprirla per distribuirli al suo interno, o ripartitene il fondo, dove si raccolgono, un po' per bicchiere a fine mescita.*
LA BOTTIGLIA *Serbatela al fresco e al riparo dalla luce. Tanto più se si tratta di una delle – rare e preziose – birre millesimate e da invecchiamento.*

COME SI VERSA Secondo il metodo tedesco, si inizia a versare la birra nel bicchiere inclinato *(1)*, poi si raddrizza *(2)*, infine si rabbocca *(3)* in modo che si formi un cappello di schiuma *(4)*.

Dalla fragola alla castagna: OGNI STAGIONE *ha la sua birra.*

I NUOVI ARTIGIANI

Gli artigiani italiani sono ormai oltre 500 e la fantasia di ogni "creativo" può volare, innescata da aromi e gusti che la stimolano e, sempre più spesso, dal territorio e dai suoi prodotti. Nascono così vere birre "agricole", come le "De Litio" dell'abruzzese Tenute Ducali (Atri), che usa malti, acqua sorgiva e perfino (per un terzo) luppolo – in Italia di norma importato – tutti autoctoni e rifinisce con ginepro dei suoi monti la bella ambrata. La campana Karma mixa nella "Centesimale" mela Annurca e mosto dell'uva locale pallagrello, e ammicca a Napoli con "'Na' tazzulella 'e caffè", aromatizzata al caffè. La Almond '22 (il super beermaker è Jurij Ferri, motore anche di un master sul suo lavoro) gioca nella "C-Jade" con pepe verde e bergamotto per creare un'aerea Ale da aperitivo. E la scuola (italianissima!) delle birre alla castagna sfavilla nella "Bastarda Doppia" targata Amiata, mentre la premiata "Figu Morisca" del Birrificio di Cagliari innesta sulla trama dello stile Fruit Blanche franco-belga il gusto del fico d'India sardo.

IL LUPPOLO
Pianta ricca di virtù, amante dei climi freddi. È la responsabile della nota amara della birra a cui fornisce stabilità e durata.

LE TIPOLOGIE

Il tipo di lievito divide la maggioranza delle birre in due grandi famiglie con caratteri ben distinti.

BASSA FERMENTAZIONE
Il lievito è il *carlsbergensis*. Dà birre in genere più fresche e beverine.

ALTA FERMENTAZIONE
Il lievito, il *cerevisiae*, agisce in superficie e a temperature più alte, e dà birre più complesse.

A ciascuna appartengono vari stili. I principali:

LAGER: DNA tedesco, ma diffuse ovunque; a bassa fermentazione e con molti sottostili.
PILS: originarie della città boema di Pilsen, fresche, dissetanti, gustose.
BOCK: a bassa fermentazione, ma ampie e solide: colore e alcol variano secondo sottostile.
BLANCHE: opalescenti, chiare, di frumento, con aromi di spezie e agrumi.
LAMBIC: belghe, tese ed eleganti, a fermentazione spontanea.

ALE: anglosassoni, ad alta fermentazione, aromatiche, medio alcol, molti sottostili.
ABBAZIA: belghe, corpose, ad alta fermentazione. Eredi (sono ben 22), con le Trappiste, delle antiche ricette conventuali.
WEIZEN: tedesche, da malti di frumento (è l'orzo in genere il cereale più usato). Bei profumi.
BARLEY WINE: singolari (anche prive di schiuma), maturate in legno, notevolmente alcoliche. Da intenditori.
STOUT: inglesi, da malti tostati, quindi scure (i malti decidono il colore della birra). Alcune sono dolci.

Fotografie di Paolo Bramati, 123RF, GettyImages

LE ORE DELLA BIRRA

MEZZOGIORNO
Se non proprio un'analcolica, una comunque lieve e fresca Pils o Lager, ideale anche a merenda con una pizza.

APERITIVO
Aromatiche Weizen, Blanche speziate e agrumate, sciccose "bière brut" o "nobili" Lambic, anche rosé, ai frutti rossi.

CENA
Bock, Abbazia, Trappiste (le "cugine" francesi) e Stout corpose e avvolgenti.

DOPOCENA e MEDITAZIONE
Barley Wine, birre-non birre, anche senza schiuma, spesso maturate in legno e alte in alcol.

A PARITÀ DI DIVERTIMENTO
La metà di alcol rispetto al vino e il senso di benessere indotto dal luppolo

LOCALI SENZA **BARRIERE**

Animati, simpatici, contemporanei. Tra calici inediti e ottimi piatti e piattini, i nuovi luoghi della birra promettono un'esperienza da non mancare.

L'ATMOSFERA informale e fresca della Björk Swedish Brasserie di Milano (a fianco), che offre un'interessante selezione di etichette scandinave. Sotto, a sinistra, Open Baladin di Torino, dove si possono degustare più di cento tipi di birra.

Milano

BQ Il più fresco per apertura nella piccola legione BQ (includente anche il "movidoso" ai Navigli e l'after hours "de Nott"), brand che mantiene ciò che promette: spine, pompe e bottiglie scelte a puntino, novità a fiotti e skill ecumenico.
BQ Birra Artigianale di Qualità, piazza Arduino 5, tel. 0248018323

BJÖRK Curato e aereo, sa di Nord e aromi scandinavi. Tre chef in azione, due (Rebecca e Mattias) svedesi e uno italiano. In menu carni alle spezie e lampone artico, gravadlax e all'aperitivo i classici smørrebrød. Di Nord sanno pure le birre, proposte con grazia e gusto.
Björk Swedish Brasserie, via Panfilo Castaldi 20, tel. 0249457424, prenotazionemilano@bjork.it

Torino

OPEN BALADIN Open è un format: è a Roma (pioniere dei nuovi posti da birra), a Milano, a Bologna. L'Open torinese è (alla lettera) una casa di vetro recuperata dalle "cose" fatte per le Olimpiadi d'inverno. Dentro 38 spine, 100 tipi in bottiglia e l'anima "Open".
Open Baladin Torino, piazzale Valdo Fusi, tel 011835863, www.baladin.it/it/i-locali/open-baladin-torino

Roma

QUEEN MAKEDA Nella Roma "caput birrae" ha fatto subito colpo. In una ex discoteca pop-chic banco con candido kaiten su cui girano non sushi ma "barattoli" di pollo al curry e salsicce al coriandolo. E ai tavoli spine "personali" per spillare le birre del giorno.
Queen Makeda, via di San Saba 11, tel. 065759608, www.queenmakeda.it

EATALY BIRRERIA C'è birra in tutti gli Eataly. Ma quello di Roma è trisvalido: qui si vende (tante etichette), si degusta (nei ristoranti del mega-build) e si fa anche, nella brewery a vista che sforna i capolavori di Leo Di Vincenzo e Teo Musso, più creative "guest star".
Eataly Birreria, piazzale XII Ottobre 1492, tel. 0690279201, www.roma.eataly.it

Napoli

BABETTE Tra i primissimi a intrecciare la rotta delle birre di qualità e la loro cultura con quella del vino, abbinate a sostegno di piatti semplici ma piacevoli e del pit stop per un calice. Anche shop, in loco e online, di vini, liquori, birre (e il kit per farle in casa).
Babette Birreria e Store, via Raffaele Caravaglios 27, tel. 0812399212, www.babettegroup.it

Palermo

OLIVER "Il vino è professione, la birra passione". È il credo dei due sommelier (lei e lui) creatori di Oliver. Dove alla gran carta di vini e calici (qui si fa pranzo, cena e aperitivo) si affiancano prodotti di nicchia siculi e birre, rare e ad alta tiratura, in un mix di gran piacevolezza.
Oliver, via Libertà, 92 angolo via P. Di Blasi, tel. 0916256617, www.oliverpalermo.it

Modica

RAPPA Faceva lo chef fino a 18 mesi fa il "papà" di Rappa, gastro-enoteca che propone ai bei tavoli (recupero del primo Novecento) buoni vini, specialità food e birre di origine isolana: come le ragusane Vittoria o quelle alla carruba da abbinare al celebre cioccolato modicano.
Rappa Enoteca, corso Santa Teresa 97/99, tel. 3285446285

Cagliari

CUCINA.EAT Creato da una smart lady, Alessandra Meddi, ha un bel tavolo sociale, tovagliette "illustrate" con le proposte food, shop intrigante, libreria a tema. Sul fronte birrario (curatissimo) Alessandra ha il suo credo: BBB, birre buone e basta. E gli fa onore.
Cucina.eat, piazza Galilei 1, tel. 0700991098, www.shopcucina.it

COPPIE **FELICI**

La regola, come per tutti gli abbinamenti, è quella del crescendo: le birre meno alcoliche si abbinano ai sapori più delicati, quelle più corpose, robuste e aromatiche si sposano con piatti più decisi. In un menu, allora, è bene partire con birre più fresche (anche per temperatura di servizio) e light, per poi proseguire con scelte più alcoliche e impegnative. Infine va detto che, grazie a una gamma di tipi pressoché infinita, la birra è una sorta di jolly, maritabile con qualsiasi cibo o ingrediente, inclusi i più problematici da abbinare con il vino.

SFIZI E ENTRÉE

Lambic aeree, Weizen, Blanche, una bière brut giusta (l'"Equilibrista" del Borgo), ma anche una Pils, una Lager leggera. Sono le birre per aprire un menu, o per godersi un aperitivo. Una Blanche fresca e agrumata è ideale per un crudo (anche speziato) di **pesce bianco** o **crostacei**. La Weizen, che "pulisce" i grassi, è da **salmone** (ma anche da salsiccine). Le Lager tengono bene sia **tartare di pesce**, sia **focaccia**, **prosciutto** e **pizza** (purché non troppo "pomodorosa": sennò meglio una Pils, cui "piacerà" anche l'alicetta marinata e tutte le verdure grigliate o in crudité). Però su **ostriche** o **ricci** è chic una scura ricca di malto. E se andate sul **foie gras**, una Trappista o un'Abbazia faranno al caso.

FOCACCIA
ricetta a ***pag. 86***

PRIMI PIATTI

Pasta e/o **riso**, con tutte le varianti regionali. Decisivo è il condimento. Parliamo di risotto? Se è **al nero di seppia**, Weizen. Se **al radicchio**, Lager. Su un classico milanese ci vuole una Ale equilibrata (una Bass). Una Ale (la Lurisia "Speciale") o una Pils (la Pilsner Urquell) faranno ottima sponda anche alla **carbonara** e alle **crespelle**. Ma poi legano anche su una **pasta al pesto**. Sì a una Blanche su una **tagliatella al sugo**. E tornate alla famiglia Ale su un primo **al ragù d'agnello** (una Bitter), un **sugo di caccia**, o una **pasta e lenticchie**. Spazio a una Bock su un primo di **pesce complesso**. E per **formaggi** di carattere un'Abbazia, di certo.

CRESPELLE
ricetta a ***pag. 102***

SECONDI

DI MARE... I **guazzetti** amano le Blanche. **Pesci salsati** sono da Weizen; e una Weizenbock (vedi Maltovivo) è perfetta dal **carpione** al **saor**. Lager e Pils sono veri jolly sul **pesce bianco**. Le Ale sposano i **condimenti** con olive e capperi dei pesci a tranci, e le Bock sono ideali per **grigliata** e le ricette con **baccalà**.

...E DI TERRA Le "sgrassanti" Weizen vanno sul **maiale**. Le Lager sono da **pollo** e **coniglio**; le Pils da **vitello arrosto**. **Anatra**, **agnello**, **roastbeef** e **bollito** "giocano" con le Ale. **Spiedi**, **hamburger** e **brace** con la Bock; Imperial su **fegati** e **fegatini**. I piatti di **uova** (così ostici per il vino) sono "pane" per le Lager. I **formaggi**, infine: Blanche e Weizen per i freschi; Lager sul Parmigiano; Abbazia e Barley Wine per gli erborinati.

UOVO IN CAMICIA
ricetta a ***pag. 48***

DESSERT

Per i **dolci lievitati** e **alla frutta**, ecco le Kriek o Framboise scuola belga, ma anche le aromatizzate dai creativi italiani. Il **cioccolato** farà le fusa se carezzato dalle Stout più morbide o dalle Ale più alcoliche. Coi **dolci "cremosi"**, Trappiste, Imperial e Barley Wine. Trionfali anche da sole, al posto di un distillato, per una "meditazione" finale. E ce n'è anche una da **sigaro**: la "Xyauyù Oro" versione Kentucky (con infusione di tabacco). Sontuoso al palato, con note di caffè, Sherry, frutta secca, caramello, la Xyauyù è forse il capolavoro di Teo Musso, apripista della nuova onda di "beer making", ed è una delle etichette più premiate al mondo.

CRAMIQUE
ricetta a ***pag. 126***

Fotografia di Pierangelo Pertile

LA CUCINA DI OLDANI

Il CAFFÈ, *un mondo di polvere e chicchi*

Il suo sapore **DOMINANTE** e il colore deciso possono essere addomesticati in molti modi. Fino all'"inganno" bianco di questo dessert

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI
RITRATTO MASSIMO PISATI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Proprio come il cacao, il caffè ha conquistato un posto sempre più ampio nella cucina contemporanea. Per il cuoco è un ingrediente molto stimolante, perché è disponibile in ***vari "stati", in polvere, in chicchi, nelle sue varianti liquide***, utilizzabili in modi diversi in cucina. Con l'espresso si preparano inedite salse per accompagnare le carni; la polvere è più decisa e con un accenno di croccantezza, senza arrivare al chicco tritato, secondo me prevaricante. ***I chicchi interi si possono mettere in infusione*** in acqua o latte per creare dolci al "caffè bianco", che abbiano il sapore del caffè senza averne il colore. È un piccolo inganno visivo che riesce a sorprendere, con una delicatezza maggiore rispetto all'utilizzo diretto del caffè. Il gelato della "zupp e latt" è preparato con questa tecnica, valida anche per infusioni in acqua e zucchero per bagnare il biscotto di un tiramisù più gentile. Mi piace molto, poi, ***abbinarlo a erbe aromatiche*** come salvia, origano, timo e nepitella. Del consumo tradizionale... adoro il profumo della moka al risveglio, mentre a metà mattina mi piace un espresso molto ristretto e molto caldo.

LO CHEF DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Quando il colore **NON RIVELA** *il sapore*

"Zupp e latt" con gelato al caffè

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di infusione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g** latte intero
- **270 g** mollica di pane
- **200 g** latte scremato
- **200 g** 4 fette di pane
- **180 g** zucchero semolato
- **80 g** panna fresca – **50 g** caffè in chicchi
- **30 g** latte in polvere – **30 g** cacao amaro
- **30 g** zucchero di canna
- caffè in polvere – origano – fiocchi di sale

1 PORTATE *a bollore 500 g di latte intero; toglietelo dal fuoco e mettetevi in infusione il caffè in chicchi; coprite con la pellicola e lasciate riposare per 1 ora. Filtrate, unite la panna, 120 g di zucchero semolato e il latte in polvere; riportate a bollore poi spegnete, lasciate intiepidire, versate nella gelatiera e preparate il gelato.*
2 BAGNATE *la mollica di pane con 300 g di latte intero, 60 g di zucchero semolato e il cacao. Amalgamate tutto e passate al setaccio, ottenendo una crema liscia.*
3 SCIOGLIETE *in una padella lo zucchero di canna; quando comincia a prendere colore, caramellatevi le fette di pane. Fatele raffreddare, poi tagliatele a cubetti.*
4 SCALDATE *il latte scremato senza farlo bollire, fatelo raffreddare quindi montatelo in schiuma con una frustina. Disponete nei bicchieri la crema, poi i dadini di pane, l'origano e il gelato. Completate con la schiuma, caffè in polvere e un pizzico di fiocchi di sale.*

➾ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **12 gennaio**

VAL D'ULTIMO
il buono della natura

Un luogo magico regala ingredienti genuini e una cooperativa di produttori locali sa come valorizzare le ricchezze del territorio

Racchiusa tra rocce e boschi, la Val d'Ultimo in Sudtirolo – Alto Adige si estende per circa 40 km; sdraiata fra verdi prati, laghi di montagna e pascoli alpini questa valle incontaminata invita gli escursionisti ad esplorarne ogni angolo nascosto. Innumerevoli passeggiate si possono praticare dai sentieri che dal fondovalle conducono fino ad alta quota offrendo scorci mozzafiato. **Disseminati sui pendii, specialmente quelli rivolti verso Sud, si trovano ancora antichi masi rurali, tipica dimora delle famiglie contadine del posto,** caratterizzati dalla presenza di un fienile e di una stalla, sono per lo più circondati da prati e pascoli. Protetta dai venti del Nord, questa valle gode di un clima mite e asciutto che attira coloni fin dall'antichità e turisti durante tutte le stagioni dell'anno: eppure qui il turismo di massa non è ancora arrivato. **In Val d'Ultimo ci sono molte malghe dove è possibile assaggiare specialità genuine; alcune offrono anche la vendita diretta di latticini, burro e formaggi di montagna,** come i rinomati formaggi di malga prodotti ad alta quota con latte crudo appena munto.
Ristoranti e trattorie nelle vicinanze propongono piatti in grado di valorizzare tutto il gusto autentico dei migliori ingredienti del territorio. **Distese di campi coltivati da mani esperte, offrono verdura, frutta, semi e piante aromatiche**: come le fragole, il radicchio, protagonista della cucina locale, i semi di papavero usati per arricchire dolci tipici o le erbe del contadino, utilizzate nella realizzazione di infusi e sale aromatico. **Mucche al pascolo rallegrano l'aria con il suono del loro campanaccio e procurano all'allevatore carni sane e buon latte.**

In questo contesto di attenzione verso i doni della terra e dell'ambiente, si muove la **cooperativa di produttori agricoli *DELEG*, la quale sta promuovendo un progetto nell'ambito dell'iniziativa comunitaria europea *LEADER* in Val d'Ultimo e nell'Alta Val di Non**. Il programma sostiene i valori legati alla produzione etica, alla riduzione delle distanze di trasporto, alla sostenibilità agricola e favorisce un'alimentazione realmente naturale. **Oltre centocinquanta contadini delle zone montane, infatti, forniscono ai consumatori dell'Alto Adige, e non solo, prodotti sempre freschi a "chilometro zero" e la migliore carne bovina di tutta la valle a marchio *LaugenRind*.**

Prodotto di punta della *DELEG*, questa eccellente e pregiata carne di bovino e vitello da latte prevalentemente della razza Grigio Alpina, a produzione limitata, viene venduta sia al dettaglio che in rinomati ristoranti; controlli severi e rigorosi ne garantiscono la massima qualità. Nati e allevati in masi della Val d'Ultimo, Val di Non e Val Venosta, questi capi di bestiame pascolano su rigogliosi alpeggi e si nutrono solo di latte materno, banditi quindi mangimi con additivi chimici, alimenti sintetici o OGM.

LaugenRind gourmet
BUONI COME FATTI IN CASA!

Oltre alla carne fresca, **LaugenRind** *offre anche una* **linea di prodotti gourmet** *pronti per il consumo, ragù, gulasch, salse e würstel preparati con cura aggiungendo solo* **ingredienti semplici** *e nessun additivo chimico.*
www.laugenrind.com

Il dente di leone: un fiore dalle molte virtù

Sui dolci pendii di queste valli, prospera un fiore dalle proprietà depurative e un gusto delicato che ben si sposa con molte preparazioni gastronomiche altoatesine: il ***dente di leone***, conosciuto anche come ***tarassaco***. Questa preziosa pianta officinale sarà protagonista della 20edizione dell'iniziativa culinaria dell'Alta Val di Non ***"Le settimane del dente di leone".*** L'evento, che quest'anno avrà luogo dal ***18 aprile al 3 maggio***, incorona il tarassaco come ingrediente protagonista di molte ricette e ne illustra tutti gli effetti benefici.

Per informazioni: www.valdultimo.info

L'uovo IN CAMICIA

O, alla francese, poché. Ovvero: come trasformare l'umile dono della gallina in un **PICCOLO CAPOLAVORO** di alta cucina. Facile riuscirci seguendo i nostri consigli

TESTI ANGELA ODONE **RICETTE** FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

"L'uovo in camicia, insomma, non è altro che un uovo à la coque privo del guscio". Lo diceva Auguste Escoffier, il maestro indiscusso della cucina della Belle Époque, nella sua *Guida alla Grande Cucina*. Apparentemente difficile da fare, è invece alla portata di tutti, se si seguono alcuni semplici accorgimenti. La freschezza delle uova e la temperatura dell'acqua sono imprescindibili. Ecco come presentare il perfetto uovo in camicia.

LA COPERTINA
Proteine, amidi e vitamine in un piatto completo e di grande equilibrio

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **90 g** patata
- **80 g** crescione mondato
- **20 g** scalogno tritato
- **4** fette sottili di pane casareccio
- **4** uova – germogli di crescione
- aceto di vino bianco
- olio extravergine di oliva – sale

PELATE *la patata e tagliatela a dadini.*
RACCOGLIETE *lo scalogno in una casseruola con 2 cucchiai di olio. Portate sulla fiamma media e fatelo appassire per 2-3' senza che prenda colore.*
UNITE *la patata a dadini con un pizzico di sale e proseguite nella cottura sulla fiamma media per altri 2', poi unite 1/3 del crescione e l'acqua calda necessaria a coprire a filo, mettete il coperchio e cuocete sulla fiamma al minimo per 20'.*
FRULLATE *tutto in crema e lasciate raffreddare. Infine unite il resto del crescione e frullate ancora con 2 cucchiai di olio. Aggiustate di sale se serve.*
PORTATE *sul fuoco una casseruola non troppo larga di acqua acidulata con un bicchiere di aceto di vino bianco. Scaldatela senza che la temperatura superi 95 °C, cioè appena prima che si levi il bollore.*
ROMPETE *il primo uovo su un piattino.*
CREATE *un vortice nell'acqua girando con un cucchiaio in modo regolare.*
VERSATE *delicatamente l'uovo al centro del vortice, smettete di girare con il cucchiaio: il movimento dell'acqua avvolgerà l'uovo e farà sì che l'albume avviluppi il tuorlo cuocendosi. Cuocetelo per 3-5' a seconda di come preferite il tuorlo, più o meno cremoso.*
SCOLATE *l'uovo con la schiumarola con delicatezza e immergetelo in una ciotola di acqua fredda salata per meno di 1', quindi accomodatelo su un piatto. Per rendere il vostro uovo perfetto eliminate con le forbici i filamenti disordinati di albume che si saranno creati. Realizzate così le altre 3 uova in camicia.*
PREPARATE *quattro fondine con la crema di crescione tiepida.*
DISTRIBUITE *in ogni fondina una fetta di pane e infine l'uovo in camicia. Completate con i germogli di crescione e a piacere con fiocchi di sale. Servite subito.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **16 gennaio**

LO STILE IN TAVOLA
Termometro a sonda Oregon Scientific.

I PASSAGGI CRITICI

1

IL PROBLEMA

L'albume non si raccoglie intorno al tuorlo
L'ERRORE Il vortice creato dal cucchiaio non ha la forza sufficiente.

LA SOLUZIONE

Girate il cucchiaio nell'acqua in modo lento e regolare senza allargare troppo il diametro. Quando il movimento dell'acqua prosegue da solo, togliete il cucchiaio e versate al centro del vortice l'uovo, facendolo delicatamente scivolare dal piattino in cui l'avrete rotto. Il piattino deve sfiorare l'acqua.

IL PROBLEMA

L'albume si disfa nell'acqua
L'ERRORE L'acqua bolle in modo troppo tumultuoso.

LA SOLUZIONE

L'acqua deve essere solo fremente, con piccole bollicine, come si vede nella foto (90-95 °C).

IL PROBLEMA

L'albume non si coagula in modo omogeneo
L'ERRORE Avete salato l'acqua oppure c'è poco aceto.

LA SOLUZIONE

Acidulate l'acqua con almeno 10 0 g di aceto per litro e non aggiungete sale. Infatti le proteine delle uova diventano solide per l'azione del calore oppure per l'intervento di un ingrediente acido, il sale invece riduce la capacità dell'albume di coagularsi.

Buono a sapersi

Per realizzare questa ricetta scegliete uova freschissime. Per verificarlo rompete un uovo su un piattino: l'albume dovrà restare ben compatto intorno al tuorlo, come si vede nella foto in alto a destra. Se si allarga, significa che l'uovo è vecchio e difficilmente l'albume avvolgerà il tuorlo durante la cottura.

Dopo averlo cotto usate una schiumarola per scolarlo. Infilatela con cautela sotto l'uovo e sollevatelo lentamente. Potete preparare in anticipo le uova in camicia: basterà raffreddarle in acqua fredda e, appena prima di servirle, immergerle per un paio di minuti in acqua calda.

VITELLOTTE
La buccia è spessa, la polpa viola è lievemente collosa con un retrogusto di nocciola.

RATTE
La forma oblunga ricorda un corno e il gusto assomiglia a quello della castagna.

AMERICANA
Chiamata patata, in realtà non lo è, perché appartiene a un'altra famiglia di vegetali. È molto dolce e ricca di amido.

TIPO TEDESCO
È molto aromatica, l'aspetto è rustico e la consistenza particolarmente asciutta e soda.

AMANDINE
Il sapore è delicato. La buccia è molto sottile e la polpa semifarinosa.

PATATE
gioielli dalla terra

Semplici e versatili, adatte praticamente a ogni cottura. Ma sono tutte uguali? Difficile districarsi tra le migliaia di varietà. Noi ne abbiamo assaggiate e confrontate otto. Ecco come cucinarle per **APPREZZARNE LE DIFFERENZE** di sapore e consistenza

RICETTE FABIO ZAGO TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

A BUCCIA ROSSA
Con la caratteristica buccia colorata si producono molte varietà a pasta gialla e di consistenza semifarinosa.

MARABEL
Ha la pasta gialla e soda, la buccia sottile e il sapore raffinato.

NOVELLA
Raccolta prima della completa maturazione, ha la buccia sottilissima che si può mangiare o eliminare semplicemente sfregandola.

1 Rösti con stracchino e prosciutto crudo

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 400 g patate
- 150 g 4 rape
- stracchino
- prosciutto crudo a fettine
- noce moscata
- burro
- sale – pepe

PELATE le patate e le rape, grattugiatele grossolanamente, mescolatele in una ciotola, salatele, pepatele e insaporitele con una grattugiata di noce moscata.
DISTRIBUITE un paio di cucchiai di misto di patate e rape in una padella (ø 12 cm) velata di burro, oppure a piacere di olio extravergine di oliva, e rosolatelo per 1-2′ sulla fiamma viva, mescolando gli ingredienti. Quindi date agli ingredienti la forma di una frittatina bassa e larga; riducete la fiamma e proseguite nella cottura per 5′ su ciascun lato.
RIPETETE queste operazioni così da fare altri 3 rösti.
DISPONETE i rösti nei piatti, completate ciascuno con 3 fettine di stracchino, una fetta di prosciutto crudo e una generosa macinata di pepe. Decorate a piacere con foglioline di cerfoglio. Servite subito.

1

PASTA COMPATTA e buona quantità di amido sono indispensabili perché il rösti non si disfi

Varietà adatte: patata a buccia rossa e patata Ratte

2 Crocchette con riso nero selvaggio

IMPEGNO Medio
TEMPO 3 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 g patate lessate
- 100 g riso nero selvaggio
- 100 g vermut bianco secco
- 40 g polpa di ricci di mare
- 5 g bottarga grattugiata
- 1 uovo
- 1 bustina di nero di seppia
- pangrattato – grana grattugiato
- limone – sesamo nero
- semi di papavero
- burro – olio di arachide
- sale – pepe

LESSATE il riso nero selvaggio per 1 ora nell'acqua salata. Scolatelo, allargatelo su una placchetta foderata di carta da forno e infornatelo per 1 ora a 100 °C.
PASSATE le patate allo schiacciapatate e impastatele con un uovo, un cucchiaio di grana grattugiato, il nero di seppia, la bottarga, poca scorza grattugiata di limone, una presa di sale e una generosa macinata di pepe. Formate delle palline di circa 20 g cad.
MESCOLATE abbondante pangrattato con un cucchiaio di semi di papavero e un cucchiaio di sesamo nero su un vassoio, unite il riso essiccato in forno e mescolate per distribuire gli ingredienti in modo abbastanza omogeneo.
RACCOGLIETE in una piccola casseruola il vermut bianco secco e fatelo ridurre della metà, poi unite 20 g di burro, 40 g di polpa di ricci, una macinata di pepe e frullate finemente.
Passate al setaccio e tenete in caldo su un bagnomaria tiepido.
PASSATE le palline nel pangrattato arricchito con il sesamo e il riso e friggetele in abbondante olio di arachide bollente (160 °C) per un paio di minuti, scolatele su carta da cucina e servitele subito con la salsa tiepida.

Varietà adatte:
patata a buccia rossa
e patata Amandine

2

SAPORE DELICATO
per bilanciare la sapidità del nero di seppia, della polpa di riccio e della bottarga

3 Gnocchi con salsa di peperoni e alici

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate
120 g farina 00
50 g formaggio Castelmagno
2 peperoni gialli
2 alici dissalate
aglio lessato sott'olio
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale - pepe

LAVATE accuratamente le patate, poi lessatele con la buccia per 45'.
LAVATE i peperoni, ungeteli di olio e disponeteli in modo che non si tocchino su una placca foderata di carta da forno.
ARROSTITELI a 250 °C nel forno ventilato per 25'. Sfornateli, chiudeteli in un sacchetto di carta del pane oppure avvolgeteli nella pellicola alimentare e fateli intiepidire. Quindi spellateli accuratamente e privateli dei semi.
SCOLATE le patate e passatele allo schiacciapatate volendo anche con la buccia.
IMPASTATELE con la farina, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattugiata di noce moscata. Formate dei filoncini di 1 cm di diametro e tagliateli in rocchetti di 1 cm di lunghezza.
FRULLATE i peperoni con le alici, due spicchi di aglio lessato, sale, pepe e 3 cucchiai di olio fino a ottenere una crema liscia.
GRATTUGIATE il Castelmagno.
LESSATE gli gnocchi, scolateli non appena verranno a galla e saltateli per meno di 1' in padella con la salsa di peperoni, servite subito completando con il Castelmagno.
LA SIGNORA OLGA dice che per ottenere gnocchi particolarmente soffici è bene realizzarli con le patate schiacciate ancora calde. Se invece volete prepararli con qualche ora di anticipo, usate le patate fredde; poi disponeteli su un vassoio infarinato e copriteli con un canovaccio asciutto. Potete anche prepararli un paio di giorni prima: scottateli in acqua bollente salata per meno di 1', scolateli immediatamente e immergeteli in una ciotola di grandi dimensioni piena di acqua fredda; quindi sgocciolateli nuovamente, ungeteli di olio e allargateli su un vassoio. Copriteli con la pellicola alimentare e conservateli in frigo fino al momento di servirli. Basterà poi lessarli in acqua bollente salata per meno di 1' per rigenerarli.

4 Ciambelle con salsa di lamponi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora e 30' di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g farina più un po'
250 g patate lessate
120 g lamponi
110 g zucchero più un po'
50 g latte – 20 g burro morbido
16 g lievito di birra fresco
2 uova
1 bicchierino di liquore Strega
limone – baccello di vaniglia
olio di arachide – sale

SBRICIOLATE il lievito e scioglietelo nel latte a temperatura ambiente.
IMPASTATE la farina con le patate passate allo schiacciapatate, il latte e 50 g di zucchero, poi unite le uova, uno alla volta, il burro morbido, il liquore, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di mezzo limone e i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia. Raccogliete l'impasto in una ciotola, copritelo con un canovaccio umido oppure con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora.
DIVIDETE l'impasto in tocchetti di circa 20-25 g, date loro la forma di filoncino quindi chiudetelo a mo' di ciambella. Accomodate le ciambelle ottenute su un canovaccio spolverizzato di farina, coprite con un altro canovaccio umido e lasciate lievitare per 30'.
FRULLATE i lamponi con 60 g di zucchero, poi passate la salsa ottenuta al setaccio per renderla più liscia.
FRIGGETE le ciambelle in abbondante olio bollente (160 °C) fino a completa doratura, sgocciolatele e passatele immediatamente nello zucchero semolato. Servitele con la salsa di lamponi.

DOLCEZZA SPECIALE
con la patata americana: usatene 200 g con 30 g di zucchero

4

Varietà adatte: patata Amandine e patata americana

LO STILE IN TAVOLA
Piatto del rösti e ciotolina dell'insalata con avocado Maria Luisa Zamparelli, piatto delle crocchette e degli gnocchi e ciotolina delle ciambelle Caterina Von Weiss, piatto delle ciambelle Ceramiche Milesi, tessuti in vendita da Silva, ciotolina del purè con finocchi Adriana Vaccarino.

TRE IDEE veloci *con le patate*

Perfette anche per l'aperitivo

a

PURÈ CON FINOCCHI

Schiacciate 4 patate lessate (Ratte o tipo tedesco) e conditele con poco olio, sale e pepe. Affettate molto sottilmente un finocchio, saltatelo in una padella ampia velata di olio caldo per 1-2' al massimo. Distribuite nei piatti uno strato di finocchi, unite il purè e completate con dei tocchetti di aringa o di trota affumicata. Decorate a piacere con le barbine del finocchio.

b

INSALATA CON AVOCADO

Lessate 4 patate (Ratte o novelle), poi sbucciatele e tagliatele a dadini. Conditele con olio, sale e pepe. Mondate un avocado e tagliatelo a dadini, spruzzateli di succo di limone in modo che non si anneriscano, poi condite con olio, sale e pepe. Distribuite le patate nei piatti, completate con l'avocado a dadini e con 40 g di polpa di granchio a commensale. Decorate a piacere con foglioline di prezzemolo.

c

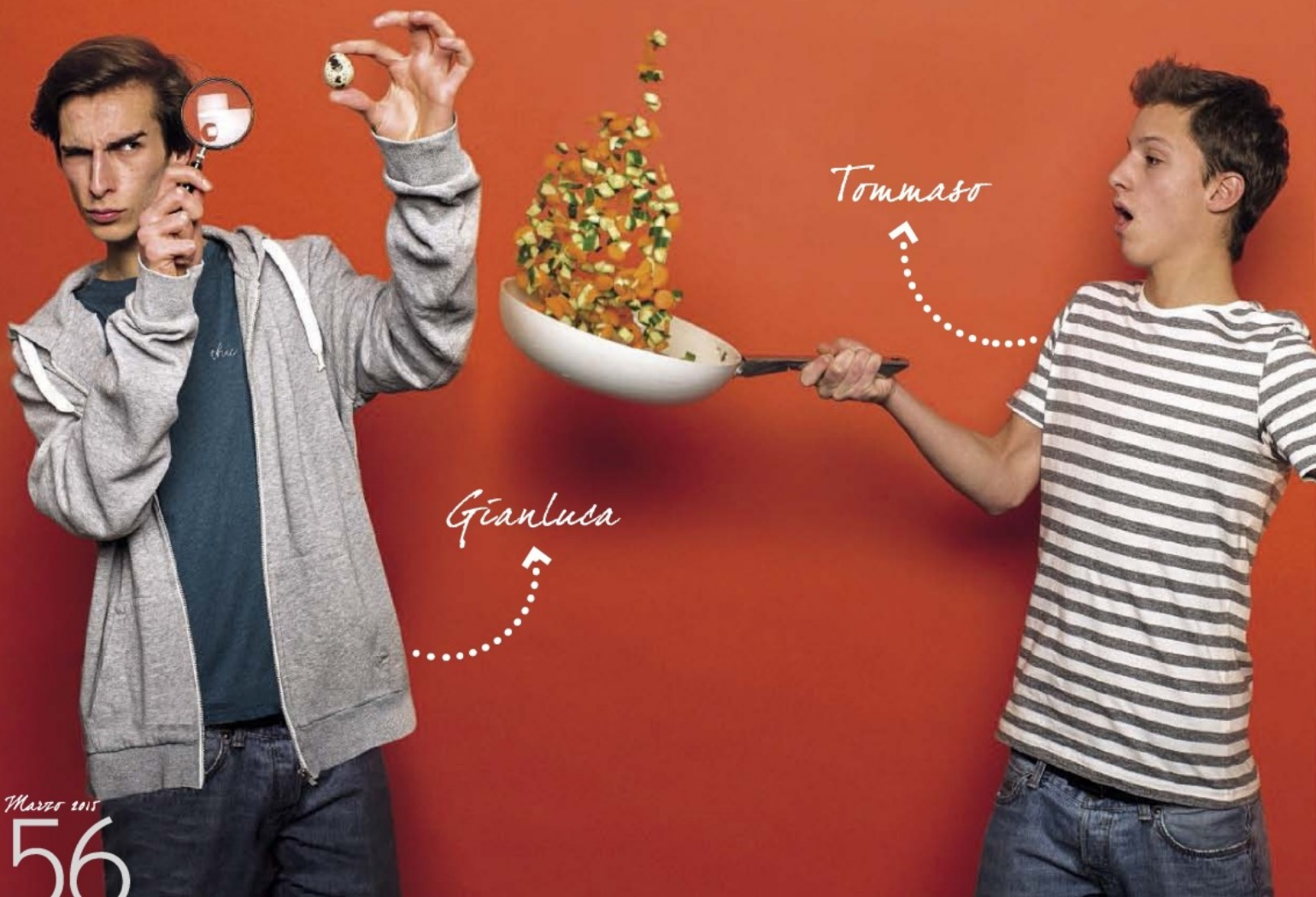
TORTILLA PICCANTE

Rosolate 100 g di porro a fettine sottili in una padella velata di olio e sale. Pelate 1-2 patate (novelle o Vitellotte), tagliatele a fettine sottili e rosolatele in un velo di olio per 2-3' per lato. Mescolate i porri con le patate, 100 g di salsiccia calabrese piccante a fettine, 4 uova sbattute e sale; distribuite il composto in uno stampo foderato di carta da forno in modo da ottenere uno strato spesso almeno 2 cm. Infornate a 200 °C per 18-20'. Servite a quadrotti.

Una pausa in allegria

PRANZO con gli AMICI

Cinque idee pensate apposta per chef... in erba: facili da realizzare, **BUONE, NUTRIENTI** e magari anche un po' **SCENOGRAFICHE**. Per condividere con i compagni di scuola il piacere di mangiare bene, tra un libro e l'altro, in modo sano e originale

RICETTE GIOVANNI ROTA **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE FOX EATING SKYR **STYLING** ILA MALÙ

Prosciutto e formaggio: l'abbinamento è un classico, ma la robiola profumata all'arancia lo rende insolito

1 Piadina con crudo e robiola all'arancia

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **200 g** robiola
- **150 g** prosciutto crudo
- **60 g** spinaci novelli
- **6** piadine
- arancia

LAVORATE *la robiola con la scorza grattugiata di mezza arancia.*
TAGLIATE *a metà le piadine e scaldatele velocemente in una padella antiaderente; poi avvolgetele a cono, fermandole con un tovagliolo. Riempitele con la robiola, le fette di prosciutto e gli spinaci novelli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare voi stessi le piadine: mescolate 300 g di farina con 40 g di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Aggiungete 125 g di acqua a temperatura ambiente e lavorate il composto finché non otterrete un panetto. Lasciatelo riposare per 30' coperto, poi spezzatelo in 6 parti, fatene 6 palline e stendetele in 6 dischi sottili con il matterello. Cuocete le piadine in una padella per circa 1' e mezzo per lato.*

2 Orzotto con verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g orzo perlato
300 g salsiccia
250 g carota
200 g zucchina
150 g patata
50 g porro
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *le verdure e tagliatele a fettine.*
SCIACQUATE *l'orzo sotto l'acqua corrente per 10', poi scolatelo.*
METTETE *il porro in una casseruola con un cucchiaio di olio e fatelo cuocere per 2-3'. Aggiungete poi l'orzo e mescolate per farlo insaporire.*
FATE *bollire, a parte, una casseruola di acqua salata. Aggiungetene un mestolo all'orzo e lasciatela evaporare. Proseguite aggiungendo altra acqua, poca per volta, e lasciandola via via evaporare. Dopo 10' circa, unite all'orzo anche le patate e cuocete tutto ancora per altri 18-20'.*
SALTATE *in padella le zucchine con le carote, con un cucchiaio di olio, per 8-10'. Aggiustate di sale.*
SPELLATE *la salsiccia e tagliatela a tocchetti, poi fatene delle piccole palline. Rosolatele in padella, senza grassi, per 4-5'.*
SERVITE *l'orzo con l'aggiunta di un filo di olio, completandolo con le verdure saltate e le palline di salsiccia.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'orzotto così preparato è cotto con la stessa modalità di un risotto. L'orzo, però, è meno delicato del riso, più facile da cucinare e si può consumare anche tiepido, senza rischiare che passi di cottura.*

3 Hamburger con patate e mozzarella

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg patate
420 g polpa macinata di manzo
200 g zucchine – **200 g** mozzarella
20 g grana grattugiato
sesamo nero
pomodorini ciliegia
timo
maionese
olio extravergine di oliva
sale – pepe

LESSATE *le patate con la buccia in acqua salata per 35′.*
IMPASTATE *la carne con il grana, 20 g di olio, sale, pepe e timo, e formate 6 hamburger.*
SCOLATE *le patate e pelatele. Schiacciatele con una forchetta, conditele con olio e un pizzico di sale; modellate il composto in 12 palline uguali, poi schiacciatele ottenendo delle gallette tondeggianti. Disponetele su una placca coperta con carta da forno e cospargetene 6 con il sesamo nero.*
TAGLIATE *le zucchine a fette, ungetele con poco olio e cuocetele su una griglia calda, per 1′ per lato. Mettetele da parte.*
CUOCETE *gli hamburger nella stessa griglia.*
OLIATE *leggermente in superficie i dischi di patate e infornateli sotto il grill finché non saranno dorati.*
COMPONETE *gli hamburger mettendo in successione i dischi senza semi come base, gli hamburger, la mozzarella tagliata a fette, le zucchine e i dischi di patate con il sesamo.*
SERVITE *gli hamburger accompagnandoli con pomodorini ciliegia a piacere e ciuffetti di maionese.*

Al posto del panino, due dischi dorati di patate schiacciate

4 Insalata mista con pollo e ovette

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g petto di pollo
300 g carote
120 g mollica di pane casareccio
120 g insalata misticanza
12 uova di quaglia
timo – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale

METTETE *le uova di quaglia in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 4′ da quando comincia il bollore. Poi raffreddatele in acqua fredda e infine sgusciatele.*
SPUNTATE *le carote e pelatele, poi, con lo stesso pelapatate, tagliatele a nastri sottili, oppure tagliatele a bastoncini o grattugiatele.*
TAGLIATE *il pollo a bocconi, raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio, un rametto di rosmarino e 2 di timo.*
CUOCETELI *saltandoli in padella per 3-4′.*
TAGLIATE *la mollica a cubetti e rosolateli in padella con un filo di olio e rosmarino.*
RACCOGLIETE *tutti gli ingredienti con la misticanza in una insalatiera e serviteli, conditi con olio e sale e, volendo, un po′ di succo di limone.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete frullare 40 g di olio con un po′ di sale e un cucchiaino di succo di limone, ottenendo un′emulsione, con la quale condire l′insalata.*

4

5 Biscotti al cioccolato e ricotta

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g ricotta – **125 g** farina 00
125 g lamponi
45 g cioccolato fondente
35 g zucchero semolato
25 g olio di semi di arachide
4 g lievito in polvere per dolci
1 uovo – zucchero a velo – sale

AMALGAMATE *in una grande ciotola la farina con lo zucchero semolato, l'uovo, il lievito, un pizzico di sale e l'olio, prima con un cucchiaio, poi con le mani. Unite infine il cioccolato fuso a bagnomaria, lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo e fatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.*
STENDETELO *poi a 3-4 mm di spessore con un matterello; tagliatelo a strisce larghe 3 cm, poi a rombi, ottenendo circa 25 biscotti.*
APPOGGIATELI *su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 170 °C per 12-15'.*
TAMPONATE *la ricotta per asciugarla dall'eventuale liquido in eccesso. Mescolatela con un cucchiaio di zucchero a velo.*
SERVITE *i biscotti con la ricotta e i lamponi tagliati a metà: potete fare piccole noci con due cucchiaini, oppure disporla con l'aiuto di una tasca da pasticciere.*

Sono saporiti ma molto leggeri perché si preparano con l'olio di arachide invece che con il burro

➾ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***29 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatti in ceramica colorati Jars Céramistes, tovaglioli di carta e ciotola in bambù dell'insalata Bloomingville, tegame e canovacci in cotone House Doctor, tovaglietta americana in sughero Present Time, nastri adesivi colorati masté washi masking tape.

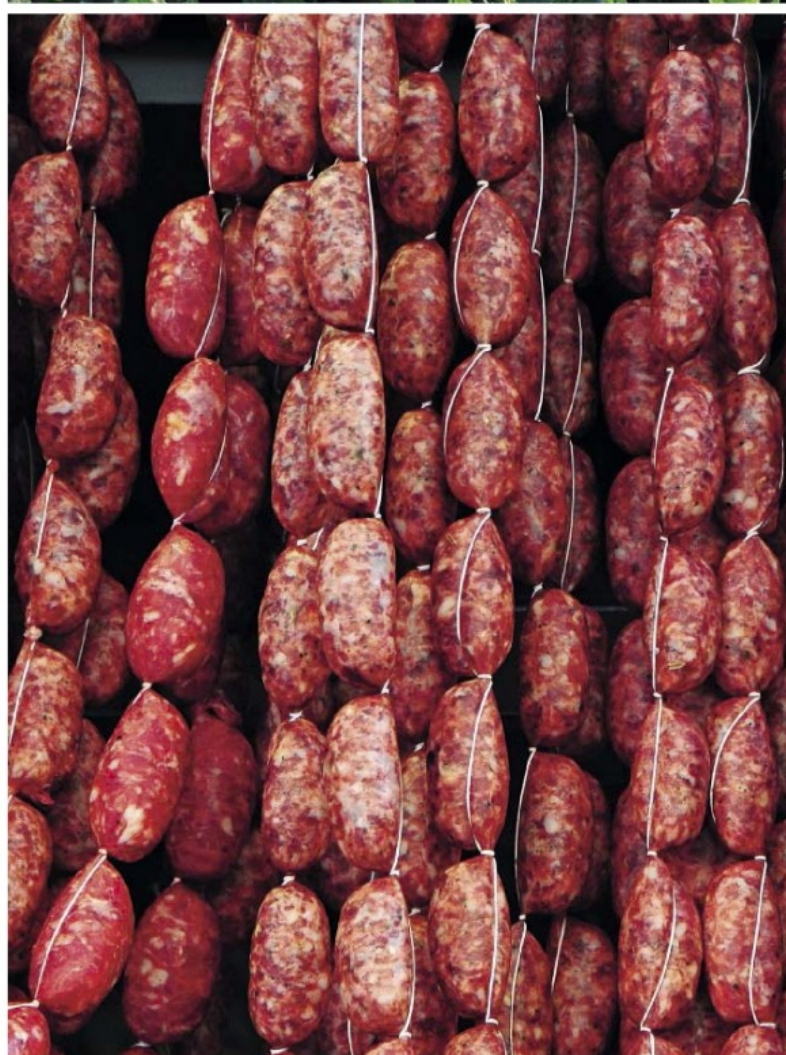
IL PANE DEVE ESSERE CROCCANTE: è una delle 10 regole date dallo chef Alessandro Pipero, 1 stella Michelin al ristorante Pipero al Rex di Roma, per gustare al meglio la porchetta. Nella foto, ciambella del forno Vapoforno Plebiscito di Tivoli. A destra, dall'alto. Il Canopo, uno dei luoghi più suggestivi di Villa Adriana. Cascata dell'Aniene a Tivoli, oggi all'interno del parco di Villa Gregoriana, dipinta da Robert Hubert nel 1769.

Fotografie di Matteo Carassale, Hans Madej/laif/Contrasto, Archivio Fotografico Scala

Castelli Romani STORIA & GUSTO

Frascati, Ariccia, Nemi. Dove i potenti di ogni tempo hanno costruito ville e manieri, la cucina è rimasta **SEMPLICE**. *A base di prodotti locali*. E con sapori di grande carattere

TESTO ANDREA FORLANI

L**A FONDAZIONE SUI MONTI TIBURTINI DELL'ANTICA TIBUR** ***risale al 1215 a.C., ben prima di quella di Roma, avvenuta nel 753 a.C.*** Quelli dell'odierna **Tivoli** sono quindi 3230 anni di storia, fluiti insieme alle acque delle sue sorgenti sulfuree, che ancora oggi alimentano le terme e calamitano i cercatori di benessere. Ma attirano anche appassionati di storia e arte: appartengono a Tivoli le maestose Villa Adriana e Villa d'Este. La prima, residenza dell'imperatore Adriano, è un vasto complesso di *palazzi, teatri e terme, intervallate da piazze e giardini.* La seconda, di quattordici secoli più recente, è un lascito del cardinale ferrarese Ippolito II d'Este. Celebre per il suo *grandioso giardino e le innumerevoli fontane*, è un indiscusso capolavoro del Rinascimento italiano, inaugurato nel 1572. Quali mete migliori per partire alla volta dei Castelli →

Il territorio dei Castelli è formato da **TUFI** *magmatici.*

LA CANTINA DI AFFINAMENTO di *Fontana Candida*, a Monte Porzio Catone. Nella pagina accanto, in senso orario. La mitica **porchetta** di Ariccia. I **carciofi** senza spine, o **mammole**, altro prodotto tipico dei Castelli. Oltre che *alla romana*, farciti con pane grattugiato, prezzemolo e acciughe, vengono preparati *alla matticella*, profumati con aglio tritato e mentuccia e fatti cuocere nella brace di rami di potatura di vite. **Salsicce** in mostra in una delle numerose norcinerie di Nemi. La **Bottega di Giuseppe Cialone** a Tivoli continua a far vivere l'arte del rame sbalzato, anticamente molto diffusa insieme a quella del ferro battuto.

Fotografie di Franco Pizzochero/Marka, Stefano Scatà/Sime, Matteo Carassale, Andrea Forlani

→

Romani con i sensi bene all'erta, gusto e olfatto in primis? Perché tra queste colline agghindate di borghi e laghi, di leggendario non ci sono solo monumenti, ma anche *porchetta, abbacchio e bucatini*. Altra destinazione: **Frascati**. Dopo aver visto la cattedrale barocca e le splendide ville tuscolane, status symbol dell'aristocrazia romana e della corte papale rinascimentali, sarebbe un peccato non abbandonarsi a un calice di bianco. **Er vino de li castelli**, il Frascati, che dopo aver impersonato il ruolo di "vino della casa", sta acquistando dignità grazie a un piccolo numero di cantine che *hanno scommesso sulla qualità*. Tra quelle meritevoli di citazione, Fontana Candida (www.fontanacandida.it), nella vicina **Monte Porzio Catone**, e Castel de Paolis (www.casteldepaolis.it), in località **Grottaferrata**. Da qui a **Castel Gandolfo**, famosa residenza estiva papale, sono pochi minuti di viaggio e il panorama del sottostante **lago Albano** è da cartolina. Prossima

→

SUI COLLI ALBANI

Dove mangiare

Versioni classiche e moderne della cucina dei Castelli.

OSTERIA FONTANA CANDIDA
A Monte Porzio Catone ottimo vino e soddisfazioni gastronomiche. *Via Fontana Candida, tel. 069449030*

TAVERNA MARI
A Grottaferrata classici dei Castelli in versione eccelsa. Da provare i maltagliati con broccoli, guanciale e pecorino. *Via Piave 29, tel. 0693668261.*

OSTERIA LA BRICIOLA
A Tivoli più che un ristorante, un'accogliente luogo di alchimia fra tradizione e ricerca di cucina laziale. *www.osterialabriciola.it*

ZARAZÀ
A Frascati moderna e succulenta interpretazione dei classici romani. Terrazza estiva con magnifica vista. *Via Regina Margherita 45, tel. 069422053.*

Dove soggiornare

In posti eleganti, anche attenti al benessere

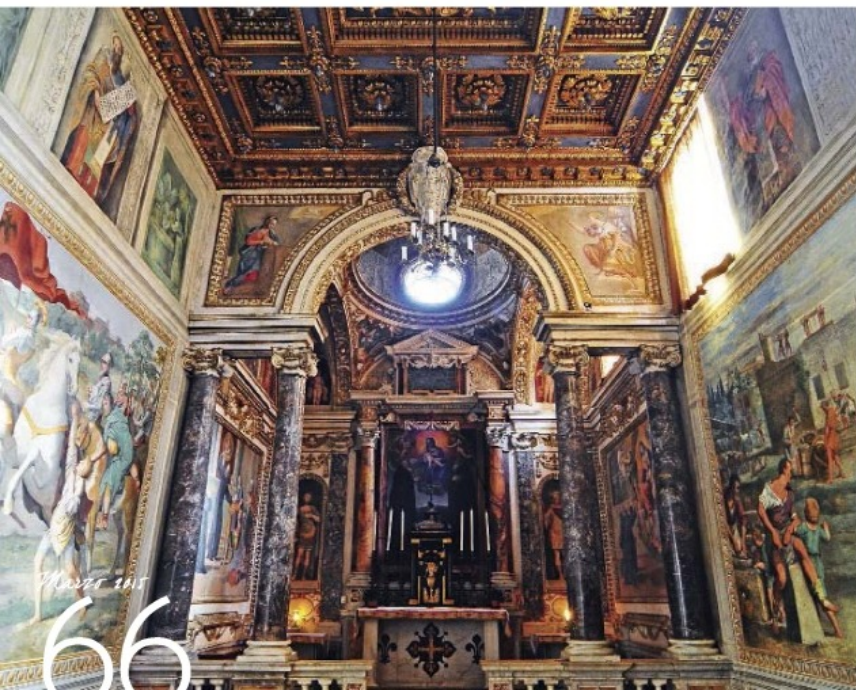
HOTEL FLORA ****
A Frascati due ville Liberty con camere raffinate, alcune con terrazzo. *www.hotel-flora.it*

LOCANDA SPECCHIO DI DIANA****
A Nemi albergo diffuso con otto suite in edifici storici. Ristorante tipico con prodotti biologici. *www.specchiodidiana.it*

HOTEL LA CULLA DEL LAGO ***
A Castel Gandolfo, a conduzione famigliare. Vista meravigliosa, giardino e spiaggia privata sul lago Albano. *www.culladellago.com*

PARK HOTEL VILLA GRAZIOLI****
Luxury Hotel of the World a Grottaferrata, in una dimora cardinalizia del '500. *www.villagrazioli.com*

IL LAGO DI ALBANO, a circa 300 metri di altezza. È di origine vulcanica, come tutto il complesso dei Monti Albani, il territorio dei Castelli Romani. Sulla sponda, **Castel Gandolfo**, comune cresciuto intorno al castello della famiglia Gandolfi: nel 1596 fu ceduto alla Santa Sede e nel 1624 Urbano VIII lo elesse a residenza pontificia estiva. Sotto, il Monastero Esarchico di Santa Maria (o Abbazia Greca di San Nilo) di **Grottaferrata**. Fondata nel 1004 da un gruppo di monaci greci, è l'unica abbazia di rito greco-bizantino in Italia.

→ tappa, **Ariccia**. Qui si va di *fraschetta in fraschetta*, la tipica osteria dei Castelli Romani, con origini che affondano nel Medioevo: *offrono squisiti panini di porchetta* locale e indimenticabili libagioni di *vino sfuso*. Ariccia ha un vertiginoso ponte ottocentesco, ispirato all'architettura degli acquedotti romani, e monumenti come Palazzo Chigi e la Collegiata di Santa Maria Assunta, opera di Gian Lorenzo Bernini. Due chilometri più a sud, a **Genzano** si sforna invece il *Pane Casareccio Igt*, apprezzato a Roma fin dal Seicento, *lavorato con lievito madre e cotto a legna*. Ultima tappa, **Nemi**, il comune più piccolo dell'area dei Castelli. A 500 metri d'altitudine, domina il lago omonimo. Nel centro storico, su cui svetta la torre del medievale palazzo Ruspoli, la prima domenica di giugno si svolge la *Sagra delle fragole*, quelle piccole e profumatissime, di bosco. Il resto dell'anno è invece festa di *salsicce, soppressate sotto cenere, lardo di grotta, salami di prosciutto*, appesi in bella mostra per le vie del borgo. Tra i norcini più abili, la famiglia Castelli: il loro salumificio artigianale (www.castellinemi.com) più che un negozio sembra la porta del paradiso... A chi non è vegetariano, naturalmente!

Lo vedi ecco Marino...
fontane che danno **VINO**
quant'abbondanza c'è...
(da Nannì, canzone popolare)

LA RICETTA TIPICA

Questo primo piatto rustico e deciso è molto legato al territorio dei Castelli, del quale utilizza due prodotti simbolo: il **PECORINO DI GENAZZANO** e il **VINO**, scelto tra i rossi della zona.

COME SI FA

Spaghetti 'mbriachi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g vino rosso
350 g spaghetti
60 g olio extravergine di oliva
prezzemolo – aglio
pecorino grattugiato
peperoncino – sale

VERSATE *il vino in una casseruola e fatelo cuocere per 15-20' dal bollore.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo con un piccolo spicchio di aglio e un pezzetto di peperoncino fresco sminuzzato. Soffriggete il trito in una larga padella con 60 g di olio.*

LESSATE *gli spaghetti in acqua bollente salata, per poco più di metà del loro tempo di cottura. Scolateli e versateli nella padella con il soffritto.*
AGGIUNGETE *poco per volta il vino, terminando la cottura della pasta.*
SERVITELA *completando con una generosa manciata di pecorino grattugiato e altro prezzemolo tritato.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **22 gennaio**

1 Praline al torrone

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora e 30' di raffreddamento

Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 PEZZI

- **250 g** cioccolato fondente al 65%
- **200 g** torrone di nocciole
- **180 g** panna fresca
- **5 g** caffè solubile

PORTATE *a ebollizione la panna, scioglietevi il caffè solubile, poi versatela sul cioccolato a pezzetti raccolto in una ciotola e mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate raffreddare la ganache a temperatura ambiente.*
RACCOGLIETE *la ganache ormai fredda in una tasca da pasticciere e distribuitela in circa 30 ciuffetti su un vassoio foderato di carta da forno. Mettete in frigo per 1 ora.*
FRULLATE *il torrone non troppo finemente.*
PASSATE *i ciuffi di ganache nel torrone, poi modellateli delicatamente a forma di pallina.*
INFILZATE *ogni pallina su uno stecco e disponete gli stecchi in un vasetto o in un contenitore forato.*

CHE COS'È?

Friandise
Leccornia

Dal francese *friand*, che significa "ghiotto", la parola *friandise* indica minuscoli pasticcini e altri dolcetti in formato mignon: biscotti, cioccolatini, croccantini, tartufi, gelatine...

Le friandise illustrate in queste due pagine sono riprodotte nella loro dimensione reale.

un delizioso

vassoio di friandise

OGNI BOCCONE UN UNIVERSO DIVERSO. LE PICCOLE CREAZIONI DELL'**ARTE PASTICCIERA** RENDONO SPECIALE L'ORA DEL TÈ, DEL CAFFÈ, DELLA PARTITA DI BRIDGE. E SONO UN REGALO SQUISITO PER UN INVITO A CENA

RICETTE GALILEO REPOSO **TESTI** MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** FRANCESCA SARTI

Meringhe **al cocco**

la ricetta è a pag. 71

Cannoncini **con mousse di cioccolato**

la ricetta è a pag. 70

Barrette **croccanti di pistacchio**

la ricetta è a pag. 71

Mini creme **alle fave di tonka e pera**

la ricetta è a pag. 72

Biscotti **al limone**

la ricetta è a pag. 70

Cioccolatini **all'extravergine**

la ricetta è a pag. 72

2 Cannoncini con mousse di cioccolato

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 24 PEZZI
300 g panna fresca
230 g pasta sfoglia stesa
150 g cioccolato fondente al 65%
mandorle a lamelle
zucchero
burro

RITAGLIATE *dei nastri di pasta sfoglia larghi 1,2 cm.*
SPENNELLATE *di burro fuso minuscoli cilindri metallici per cannoncini (ø 13 mm) e avvolgetevi intorno i nastri di sfoglia: iniziate da un'estremità e attorcigliate il nastro sovrapponendolo parzialmente fino a ottenere dei cannoncini lunghi 4 cm. Preparatene 24 in tutto.*
INUMIDITE *la superficie della pasta sfoglia e spolverizzatela di zucchero, facendolo aderire bene.*
ACCOMODATE *i cannoncini su una placca foderata di carta da forno e infornateli nel forno caldo a 190 °C, dopo avere spruzzato le pareti interne del forno con poca acqua: questa operazione crea un po' di umidità, che favorisce il gonfiamento della sfoglia. Dopo 10' cospargete i cannoncini con lamelle di mandorla e completate la cottura in altri 8-10'. Sfornateli e lasciateli raffreddare.*
PORTATE *a ebollizione 100 g di panna, versatela su 150 g di cioccolato fondente spezzettato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Lasciate raffreddare fino a temperatura ambiente, quindi incorporate 200 g di panna montata ottenendo una mousse.*
FARCITE *i cannoncini con la mousse poco prima di servirli.*

3 Biscotti al limone

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 80 PEZZI
250 g burro
250 g farina
150 g zucchero di canna grezzo tipo muscovado
60 g farina di mandorle
1 uovo – limone

GRATTUGIATE *finemente la scorza di mezzo limone.*
AMALGAMATE *il burro con lo zucchero senza montarlo, poi incorporate l'uovo, quindi aggiungete le farine con la scorza di limone, unendole in tre momenti successivi, per ottenere un composto perfettamente omogeneo.*
METTETELO *a riposare in frigo per 1 ora.*
STENDETE *la pasta a 5 mm di spessore e tagliate i biscotti con un tagliapasta*

(ø 3-4 cm). Accomodateli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 170 °C per 15′ circa.

LA SIGNORA OLGA *dice che lo zucchero muscovado è bruno e umido, con un intenso aroma di melassa, che ricorda la liquirizia. Si trova comunemente nei supermercati.*

4 Barrette croccanti di pistacchio

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 30′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- **150 g** cioccolato bianco
- **100 g** riso soffiato
- **75 g** pistacchi pelati più un po′
- **60 g** pasta di pistacchio
- **40 g** scorze di arancia candita più un po′
- **30 g** burro di cacao
- **1** arancia

TRITATE *grossolanamente i pistacchi.*
TAGLIATE *a dadini minuscoli la scorza di arancia candita.*
RACCOGLIETE *in una ciotola il riso soffiato con i pistacchi tritati, i dadini di arancia candita e la pasta di pistacchio.*
FONDETE *a bagnomaria il cioccolato con il burro di cacao e versatelo sul mix di riso soffiato, mescolate bene e poi unite la scorza grattugiata di mezza arancia fresca.*
PONETE *il composto tra due fogli di carta da forno e stendetelo con il matterello allo spessore del riso soffiato. Fatelo rassodare per almeno 30′. Poi tagliatelo in 50 barrette. Decorate a piacere con altri dadini di scorza di arancia candita, foglie d'oro e pistacchi.*

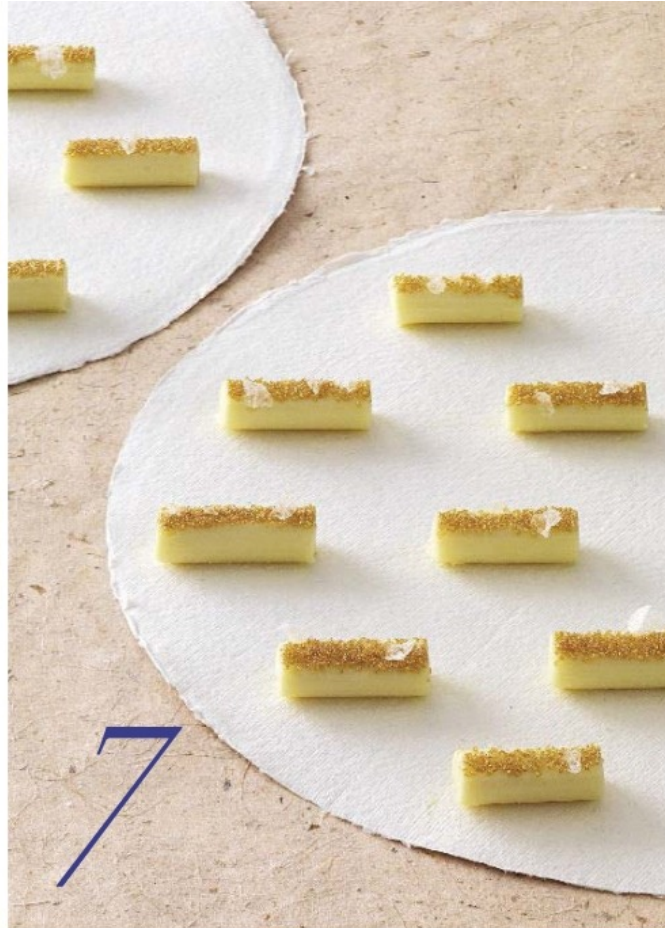
"SI È GOLOSI COME SI È ARTISTI O POETI"
Guy de Maupassant

5 Meringhe al cocco

IMPEGNO Facile
TEMPO 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 50 PEZZI

- **100 g** zucchero semolato
- **100 g** zucchero a velo
- **100 g** albume
- **1** lime
- cocco grattugiato

MONTATE *l'albume con lo zucchero semolato fino a ottenere una meringa soffice e corposa.*
GRATTUGIATE *la scorza dell'intero lime.*
INCORPORATE *a mano lo zucchero a velo setacciato (così la meringa risulterà molto più friabile) e infine la scorza di lime.*
RACCOGLIETE *la meringa in una tasca da pasticciere e formate dei ciuffi su più placche foderate di carta da forno, lasciando almeno 3-4 cm tra un ciuffo e l'altro; stendeteli a mo' di fiamma con una spatola. Spolverizzateli di cocco grattugiato, battete leggermente le placche ed eliminate il cocco in eccesso.*
INFORNATE *a 80 °C per 2 ore e 30′.*

"NON C'È COSÌ TANTA METAFISICA SULLA TERRA COME IN UN CIOCCOLATINO"
Fernando Pessoa

6 Mini creme alle fave di tonka e pera

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 24 PEZZI
300 g panna fresca
100 g tuorli (circa 6)
75 g zucchero semolato più un po'
2 semi di fave di tonka
2 pere Decana o Kaiser – limone

MESCOLATE *i tuorli con lo zucchero e la panna. Grattugiate 2 fave di tonka.*
VERSATE *il composto in stampini (ø 4 cm, h 1,5 cm) e infornateli a 95 °C per 35'. Le creme sono cotte quando muovendole sulla placca si evidenzia una leggera vibrazione al centro della superficie.*
PELATE *e detorsolate le pere, poi tagliatele in tocchetti di piccole dimensioni e rosolatele in padella con un cucchiaio di zucchero e qualche goccia di succo di limone per 1-2'.*
SERVITE *le mini creme con i dadini di pera.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le fave di tonka hanno un profumo dolce e pungente in cui si mescolano aromi di vaniglia e di frutta secca. Si trovano in vendita nei negozi di spezie e di prodotti naturali. Se non le trovate, sostituitele con i semi di mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di pepe.*

7 Cioccolatini all'extravergine

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 2 ore e 30' di riposo

INGREDIENTI PER 40 PEZZI
400 g cioccolato bianco
100 g latte
50 g panna fresca
50 g olio extravergine di oliva
5 g 1 foglio di gelatina alimentare
sale in fiocchi

METTETE *in ammollo in acqua fredda il foglio di gelatina. Raccogliete il cioccolato a pezzetti in una ciotola.*
PORTATE *a ebollizione il latte con la panna. Togliete dal fuoco e sciogliétevi la gelatina strizzata. Versate il latte caldo sul cioccolato e mescolate fino a quando non si sarà sciolto.*
FRULLATE *con il frullatore a immersione unendo a filo l'olio extravergine.*
ALLARGATE *il composto in una placchetta foderata di pellicola e, una volta freddo, ponetelo in frigo per 2 ore.*
RACCOGLIETELO *poi in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 1,5 cm) e distribuitelo su un foglio di carta da forno in filoncini. Mettete in freezer per 30'.*
TOGLIETE *dal freezer e tagliate i filoncini in rocchetti di 3-4 cm.*
DECORATE *a piacere con zuccherini dorati e completate con un fiocco di sale.*

➡ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***7 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Carte decorate Paperchase.

LUCERNA *lago e vette, Sbrinz e kirsch*

È sua la più fascinosa **SCENOGRAFIA DELLA SVIZZERA.**
Che *incanta* con il paesaggio. E *conquista* con una cucina dai sapori ancora contadini

TESTO AURO BERNARDI

Adagiata sul **Lago dei Quattro Cantoni** e circondata dall'impressionante scenografia delle Alpi, da secoli **Lucerna** è meta di un turismo di élite attratto anche dalla ricca offerta gastronomica. La città vanta molti ristoranti che propongono buone interpretazioni di cucina tradizionale, basata sul pesce del lago ma capace anche di piatti di carne come il *kugelipastete*, ricco polpettone avvolto in pasta sfoglia. Ed è molto fiera del suo formaggio tipico, lo *Sbrinz*, vaccino a pasta extradura ma friabile, ideale per fare la fonduta, crema di formaggio da raccogliere con pezzetti di pane bianco infilati su una lunga forchettina. Chi non ne ha versato prima un poco nella fonduta, spesso intinge il pane nel *kirsch*, acquavite di ciliegie prodotta nel confinante cantone **Schwyz**, dove il paesaggio è tappezzato di alberi di quei frutti. Il kirsch è anche il "correttore" preferito dei caffè lucernesi e aromatizza la *wetterfrosch*, torta ricoperta di panna, omaggio alle alte vette che circondano la città. Come il monte **Pilatus**, raggiungibile con un treno a cremagliera che supera pendenze fino al 48%, o il monte **Rigi,** che lo fronteggia →

Fotografie di Christian Perret/Swissimages , Michele Falzone/AWL Images

KAPELLBRÜCKE, il ponte coperto più antico d'Europa, in legno, decorato da 110 pannelli dipinti, e la Torre dell'Acqua, storica prigione: risalgono entrambi al Trecento e sono il simbolo di Lucerna.
A sinistra, l'alba vista dall'hotel Pilatus Kulm, belvedere naturale a 2132 metri con vista su 73 vette alpine.

LA RICETTA SVIZZERA/1

Utilizza i **TIPICI FORMAGGI SVIZZERI** questo stuzzicante antipasto: **SEMPLICE DA PREPARARE** e molto saporito. Si può scegliere a proprio gusto la percentuale dei formaggi da utilizzare, mescolando Emmentaler, Gruyère, Appenzeller, Sbrinz o Tilsiter.

Crostoni al formaggio

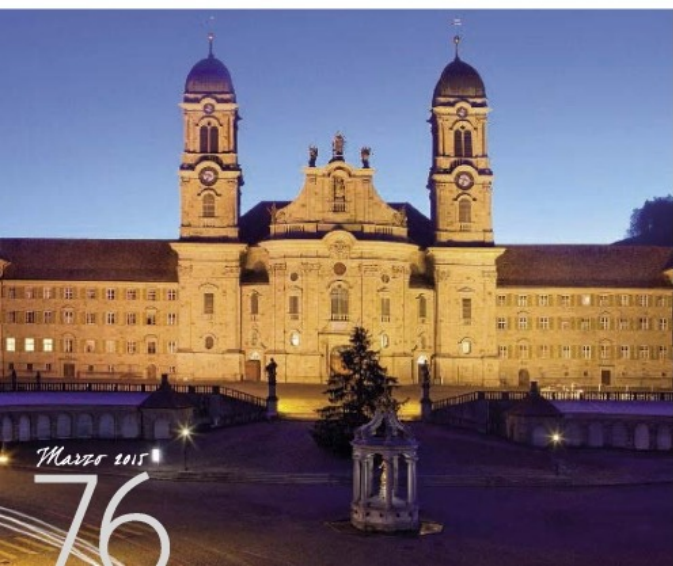
IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g formaggi svizzeri misti (Emmentaler, Gruyère, Sbrinz, Appenzeller, Tilsiter)
120 g latte – **60 g** farina
4 fette di pane integrale in cassetta – **2** uova
aglio – cipolla – paprica dolce
insalata misticanza – sale – pepe

SBATTETE *le uova con la farina e il latte, in una ciotola capiente. Tritate molto finemente un pezzetto di aglio e 10 g di cipolla e uniteli alle uova.*
SALATE *e pepate, aggiungete anche un pizzico di paprica.*
GRATTUGIATE *a filetti i formaggi, aggiungeteli al composto e mescolate.*
APPOGGIATE *le fette di pane su una placca foderata con carta da forno e copritele con il composto di uova e formaggio.*
INFORNATE *i crostoni a 200 °C per circa 15', sfornateli e serviteli caldi, accompagnandoli con insalata misticanza a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che al posto della cipolla potete utilizzare erba cipollina tagliata a rondelline, dal sapore un po' più delicato.*

A meno che **TU NON SIA UN FORMAGGIO** *l'età non conta.*
(proverbio svizzero)

A LUCERNA SI MANGIANO I FORMAGGI delle malghe dell'Entlebuch, biosfera alpina a soli cinquanta chilometri dalla città, ricca di torbiere e prati. Dai pascoli più alti arriva il *Dallenwil*, con cui si fa l' *Älplermagronen,* antico piatto di maccheroni, patate e formaggio.
Sopra: nelle malghe l'arte della stagionatura si impara fin da piccoli. Sotto, l'abbazia di Einsiedeln.
Nella pagina accanto, da sinistra. Johan Breedijk, chef dello Scala Restaurant dell'Hotel Montana di Lucerna. La panetteria Goldapfel (www.goldapfel.ch) di Einsiedeln dal 1724 vicino all'abbazia sforna pani marchiati con una sagoma di agnello. Silvia Limacher, produttrice di creme di bellezza con le erbe della Biosfera dell'Entlebuch.

AL CENTRO DELLA SVIZZERA

Dove soggiornare

Ecco dove la proverbiale ospitalità di ieri e le esigenze del turismo di oggi si incontrano.

HOTEL WALDSTÄTTERHOF
Magnificamente antico all'esterno, moderno all'interno. A 200 metri dal Kapellbrücke.
www.hotel-waldstaetterhof.ch

HOTEL CASCADA
Di design: le stanze hanno i nomi delle cascate svizzere e sono allestite come microcosmi acquatici. *www.cascada.ch*

ROMANTIK HOTEL WILDEN MANN
Diffuso in sette case antiche e pittoresche. Continui i lavori di ammodernamento. Il ristorante Sauvage si è aggiudicato 14 punti Gault et Millau. *www.wilden-mann.ch*

Dove mangiare

Modernità e tradizione anche a tavola impegnano gli chef.

RISTORANTE JASPER
Cucina creativa all'interno dell'hotel Palace, in uno spazio raffinato creato con materiali naturali: calcare, quercia verniciata, pellame...
www.palace-luzern.ch

OLD SWISS HOUSE
Buona cucina tradizionale in una antica casa a graticcio con stufa in maiolica del 1636.
www.oldswisshouse.com

DES BALANCES
Cucina classica interpretata con modernità. Eleganza e spazio esterno affacciato sul fiume.
www.balances.ch

Dove comprare

Per tornare a casa portando dolci sorprese.

MAX CHOCOLATIER
Forme sorprendenti di cioccolato lavorato a mano.
www.maxchocolatier.com

BACHMANN CONFISERIE
Praline, piccola pasticceria e per souvenir la Torre dell'Acqua in cioccolato. All'interno della stazione.
www.confiserie.ch

Fotografie di Lucerne Tourism, Prisma Bildagentur AG/Alamy/IPA, Andreas Hub/laif/Contrasto

→
sulla sponda opposta del lago: sulle loro sommità generazioni di viaggiatori si sono affacciati dalle terrazze degli hotel **Pilatus Kulm** (www.pilatus.ch) e **Rigi Kulm** (www.rigikulm.ch) *per assistere a leggendari albe e tramonti.* Un'altra interessantissima meta in quota è l'abbazia di **Einsiedeln**, imponente monumento barocco con un caseificio e una cantina che, a quasi mille metri, da secoli produce vino. Altro biglietto da visita di Lucerna è il lungolago, *due chilometri di banchine alberate* dove si concentrano gli edifici Art Déco del casinò, dello yacht club e di hotel di lusso come lo storico **Palace** (www.palace-luzern.ch), dove ogni sabato e domenica si celebrano fastosi riti del "tè delle cinque" con Champagne, tartine e piccola pasticceria. Sono un'antica abitudine *portata dai turisti inglesi*, che agli inizi del '900 arrivarono numerosissimi dopo l'apertura del **Traforo del San Gottardo**. Accanto al Palace c'è l'**Hotel Montana** (www.hotel-montana.ch), con una lounge fornita di oltre 60 varietà di rum, *la più ampia selezione della Svizzera*, dedicata al gran bevitore **Ernest Hemingway**. Lucerna vanta il ponte pedonale coperto più antico d'Europa, il **Kapellbrücke**, del Trecento: in legno, lungo 170 metri, *unisce le due parti della città, attraversata dal fiume Reuss.* Spettacolari anche le facciate degli edifici del centro storico: quella di casa **Dornach** è stata interamente dipinta all'inizio del Novecento da **Seraphin Weingartner,** fondatore della Scuola d'Arte di Lucerna.

LA RICETTA SVIZZERA/2

Fu inventata dal dottor Maximilian BIRCHER-BENNER, pioniere della ricerca nutrizionale tra Otto e Novecento e fondatore del crudismo: lo scienziato pensava che mangiare frutta e verdure crude permettesse di assumere l'energia che le cellule vegetali assorbono dal sole. Diffusa in tutta la Svizzera, questa preparazione è diventata il simbolo di un'ALIMENTAZIONE SANA ed ecologica.

Birchermüesli

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g yogurt greco
200 g succo di mela
180 g pera
150 g fiocchi di avena
100 g lamponi
1 mela – **1** kiwi – **1** arancia
miele – noci – nocciole – semi misti

VERSATE *il succo di mela sui fiocchi di avena, unite un cucchiaio di miele e lasciateli ammorbidire per 30'.*
AGGIUNGETEVI *poi lo yogurt, la mela grattugiata o a bastoncini, i lamponi e l'altra frutta a pezzetti.*
COMPLETATE *con gherigli di noce, nocciole o altra frutta secca e semi a piacere.*

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 gennaio***

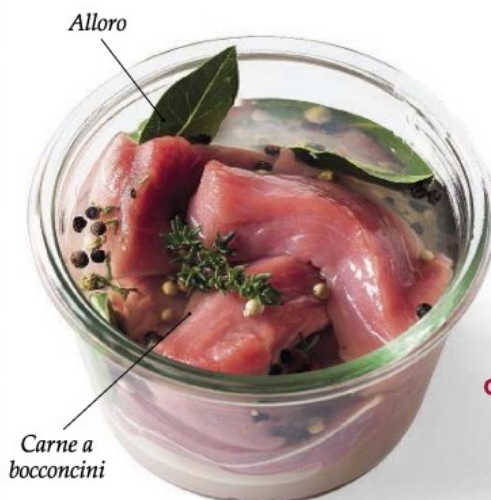
Tutto in un VASETTO

Semplice, veloce, pratica, la "vasocottura" è uno dei metodi migliori per ottenere cibi sani, saporiti, di grande effetto. In **TRASPARENZA**

RICETTE FABIO ZAGO
TESTO GIORGIO DONEGANI
TESTI RICETTE MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 IN FORNO "A SECCO"

È un metodo adatto a cibi che richiedono alte temperature, come la carne. Aggiungete sempre nel vasetto un liquido (vino, brodo, latte) e chiudete senza la guarnizione, che in forno si brucerebbe. Usato invece senza il coperchio, il vasetto sostituisce pirofile e stampini: sarà utile per conservare le preparazioni. In forno i vasetti si arroventano: manovrateli con i guanti.

CRUDO

VITELLONE SOTT'OLIO

Per 2 vasetti da 370 ml (4 persone)

***500 g** fesa di vitellone o polpa di reale in pezzi da 60 g cad. – **100 g** vino bianco secco – **2** foglie di alloro*
***2** rametti di timo – olio extravergine di oliva – pepe*

Distribuite nei vasetti la carne, qualche grano di pepe, l'alloro, il timo e il vino. Chiudete senza la guarnizione e infornate a 130-140 °C per 2 ore e 30'; sfornate, fate intiepidire i vasetti, poi apriteli. Sgocciolate tutto il liquido, rinvasate la carne in vasetti più piccoli, pressandola e unendo via via qualche cucchiaio di olio fino a coprirla a filo; mettete in frigo per 24 ore. Consumate la carne a temperatura ambiente o intiepidite i vasetti a bagnomaria. Salate solo al momento.

DOLCE SOFFICE ALL'ARANCIA

Per 4 vasetti da 290 ml

***150 g** zucchero – **150 g** farina – **100 g** yogurt*
***80 g** burro più un po' – **5 g** lievito in polvere per dolci*
***2** uova – **1/2** baccello di vaniglia – arancia*

Montate le uova con 120 g di zucchero per 5', unite la scorza grattugiata di mezza arancia e i semi raschiati dal baccello di vaniglia; incorporate lo yogurt, il burro fuso e, infine, la farina e il lievito setacciati. Distribuite nei vasetti imburrati, riempiendoli non oltre metà; completate con pezzetti di arancia pelata a vivo, spolverizzate con lo zucchero rimasto e infornate senza coperchio a 150 °C per 40'. Sfornate e chiudete subito i vasetti, così il dolce si mantiene morbido. Si conserva fuori del frigo per 2-3 giorni.

COTTO

Utilizzate sempre contenitori specifici per la vasocottura o per le conserve, in **VETRO RESISTENTE** *alle alte temperature.*

2 IN FORNO A BAGNOMARIA

Ottimo compromesso tra il forno "a secco" e il bagnomaria sul fornello, questo sistema si presta a cibi che richiedono temperature non troppo aggressive, come il pesce e le verdure fibrose e sode. Stendete in una teglia un doppio strato di carta da cucina (eviterà che i vasetti traballino in cottura); accomodatevi i vasetti, chiusi senza la guarnizione, e versate acqua già bollente in modo che risultino immersi di 4 cm.

Guarnizione di gomma

Ganci per sigillare

Vetro pirofilo

Maggiorana

Baccalà

Spicchi di carciofi

CRUDO

BACCALÀ MEDITERRANEO
Per 4 vasetti da 290 ml

***400 g** 12 trancetti di polpa pulita di baccalà dissalato*
***200 g** peperone giallo – **10-12** pomodorini ciliegia*
***20** capperi dissalati – **20** olive taggiasche snocciolate*
***4** rametti di maggiorana – olio extravergine – sale – pepe*

Tagliate il peperone in quadretti e rosolateli in padella con 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe per 5'. Distribuite nei vasetti i peperoni, i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi, il baccalà, la maggiorana; condite ogni vasetto con un cucchiaio di olio, sale (assaggiate il baccalà per verificarne la sapidità) e pepe; chiudete i vasetti e infornateli a 130 °C, nel forno statico, a bagnomaria; sfornateli dopo 10-15', secondo il grado di cottura desiderato. Se preparate i vasetti alla mattina per cuocerli alla sera, teneteli poi in forno 5' di più, visto che li avrete infornati appena tolti dal frigo.

CONTORNO DI CARCIOFI
Per 4 vasetti da 370 ml

8 carciofi – olio extravergine di oliva
sale – pepe – timo – limone

Mondate i carciofi tenendo un pezzetto di gambo e tagliateli in 4-6 spicchi ciascuno, tuffandoli via via in acqua acidulata con poco succo di limone per non farli annerire. Distribuite in ciascun vasetto gli spicchi di 2 carciofi, 2-3 cucchiai di olio, sale, pepe e timo; chiudete i vasetti con il coperchio, accomodateli in una teglia, in 2 dita di acqua bollente. Infornate nel forno statico a 130-140 °C per 1 ora circa. Una volta cotti, i vasetti si conservano in frigorifero per 2 giorni.

GIOCARE D'ANTICIPO

Gli ingredienti si possono mettere nel vasetto al mattino e cuocere alla sera; oppure il vasetto si cuoce e poi si conserva in frigo per il giorno dopo, pronto da servire, a temperatura ambiente o appena scaldato in forno. Per prolungare la durata di certe preparazioni, è possibile conservarle sottovuoto: si cuociono nel vasetto aperto, che va chiuso subito dopo la cottura, caldissimo, per creare il vuoto.

COTTO

3 A BAGNOMARIA SUL FUOCO

Tra i tre sistemi, è quello più gentile, con effetti simili alla cottura a vapore. Si presta quindi a cibi delicati come le uova, gli ortaggi più teneri e la frutta. Rispetto al forno, consente un controllo costante del grado di cottura, utile specie per le uova. Per evitare che i vasetti si muovano nella casseruola durante il bollore, ponete sul fondo una griglietta rialzata o un doppio strato di carta da cucina.

CRUDO

PANZANELLA CON UOVO E ASPARAGI

Per 4 vasetti da 290 ml

***800 g** asparagi (2 mazzi) – **4** uova – **50 g** pane di grano duro a cubetti – olio extravergine di oliva – sale*

Mondate gli asparagi, tagliando le punte a 3-4 cm. Tagliate a rondelle i fusti. Sbollentate in acqua salata le punte per 3'; unite le rondelle e scolate tutto dopo 1'; fate raffreddate in acqua ghiacciata. Tostate il pane in padella in un velo di olio senza farlo asciugare. Distribuite nei vasetti il pane, le rondelle di asparago, poi le punte, in piedi; condite con sale e mezzo cucchiaio di olio; rompete un uovo in ciascun vasetto, chiudete con il coperchio, immergete in una casseruola sul fuoco con acqua al fremito; il livello dell'acqua deve superare di poco quello dell'uovo nel vasetto. Cuocete per 15' circa: il tuorlo dovrà rimanere morbido.

ANANAS ALLE SPEZIE

Per 4 vasetti da 290 ml

***500 g** ananas pulito – **40 g** zenzero fresco – **40 g** miele pepe di Sichuan (in alternativa pepe nero)*

Pelate e grattugiate lo zenzero ricavando 10 g di succo; mescolatelo molto bene con il miele. Distribuite nei vasetti l'ananas tagliato a cubetti, il condimento allo zenzero e aggiungete in ciascuno 4 grani di pepe di Sichuan o altre spezie a piacere. Sigillate i vasetti e cuoceteli in casseruola in acqua bollente in modo che risultino immersi per 2/3 dell'altezza; scolateli dopo una decina di minuti, lasciate intiepidire. Servite accompagnando a piacere con gelato.

BONTÀ E SALUTE SOTTOVETRO

Il vasetto consente di cuocere il cibo a bassa temperatura e quindi di conservarne inalterate le qualità, impedendo la dispersione dei sali minerali e delle vitamine, che rimangono "imprigionati" sotto vetro, e favorendo la concentrazione di aromi e sapori. Tutto con la massima igiene.

COTTO

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **21 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA

Vasi per vasocottura MCM Emballages.

1 BASE CLASSICA
PER 4 NUOVE RICETTE

SFORNIAMO *la* FOCACCIA

Semplice come il pane, più appetitosa del pane. Solo farina, acqua, lievito e olio extravergine. Tutto sta in un'attenta **LIEVITAZIONE** e nella qualità degli ingredienti

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

OLIO DI OLIVA
Aggiunge all'impasto valore nutritivo e profumo intenso.

LIEVITO MADRE IN POLVERE
Ottima alternativa al lievito di birra, per una fragranza più ricca. Dosi: 25-35 g per 500 g di farina.

SALE
Messo a contatto diretto con il lievito, ne inibisce l'azione. Per questo va aggiunto all'impasto in un secondo tempo.

LIEVITO DI BIRRA
Per agire bene deve essere freschissimo, cioè asciutto, friabile e fragrante. Se ha la consistenza della plastilina, non è buono.

BUONO A SAPERSI

LA FORZA DELLA FARINA **È data dal contenuto di proteine e si indica con la lettera W seguita da un numero, riportati su alcune farine, in vendita anche al supermercato. Più alto è il numero, più la farina è forte, cioè resistente a lievitazioni lunghe e adatta a impasti arricchiti con uova, burro, zucchero...**

L'ACQUA **La quantità da unire nell'impasto varia secondo la capacità di assorbimento di ciascuna farina: si va da 250 g a 300 g circa per 500 g di farina. Per una lievitazione ottimale la temperatura dell'acqua deve essere compresa tra 30 e 40 °C.**

LE DOSI **Per una pizza Margherita servono in media 180-250 g di pasta.**

Focaccia
RICETTA BASE

L'impasto è ben lievitato quando il suo volume risulta raddoppiato; se **lievita troppo a lungo**, *si affloscia in cottura, inoltre i lieviti producono aromi poco gradevoli. Per favorire la lievitazione, si può usare il* **malto**, *uno zucchero derivato dal grano che sviluppa aromi più armonici rispetto ad altri zuccheri.*

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **500 g** farina 00 W 270 più un po'
- **30 g** olio extravergine di oliva più un po'
- **20 g** lievito di birra fresco
- **16 g** sale fino – **5 g** malto diastasico

1-2-3-4-5 VERSATE *in una ciotola la farina, il lievito sbriciolato, il malto, l'olio e 300 g di acqua; lavorate ottenendo un impasto grezzo, quindi unite 12 g di sale. Impastate ancora fino ad avere un panetto liscio e omogeneo.*
6-7 TRASFERITELO *in una ciotola unta di olio; ungete la superficie della pasta, coprite con la pellicola e fate lievitare a 28 °C per 1 ora e 30' circa.*
8-9 RIBALTATE *l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata; schiacciatelo brevemente per "sgonfiarlo" e allargatelo nella dimensione della teglia livellandolo.*
10-11-12 PIEGATELO *in tre e trasferitelo nella teglia unta; spennellatelo con un'emulsione preparata frullando 30 g di olio con 7 g di acqua e 4 g di sale; bucherellatelo con le dita. Lasciate lievitare finché non raddoppia di volume, per circa 30'. Infornate poi a 190 °C nel forno ventilato per 12-15'. Per evitare la formazione di una crosta troppo consistente, ponete una teglietta con acqua bollente sul fondo del forno per i primi 2' di cottura. Sfornate la focaccia e irroratela subito con l'emulsione.*

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

1 Sottile ripiena

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15' più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g farina 00 W 270 più un po'
300 g zucchine
150 g ricotta
150 g stracchino
30 g pinoli
6 g lievito di birra fresco
olio extravergine di oliva
aglio – sale – pepe – basilico

COMINCIATE *a impastare la farina con 6 g di lievito di birra sbriciolato, 300 g di acqua e 15 g di olio; quando l'impasto sarà amalgamato ma ancora grezzo, aggiungete 12 g di sale e lavorate molto bene la pasta fino a renderla perfettamente elastica. Ponetela in una ciotola infarinata, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per 1 ora e 15', quindi reimpastatela brevemente per dare forza all'impasto, coprite di nuovo con la pellicola e lasciate lievitare ancora per altri 40-45'.*
TAGLIATE *le zucchine a rondelle sottili e rosolatele in padella con un velo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia schiacciato.*
LAVORATE *la ricotta con lo stracchino, 2 cucchiai di olio, sale e pepe.*
DIVIDETE *la pasta in due parti (60% e 40%). Stendetele con il matterello sul piano infarinato ottenendo due sfoglie sottili; ponete la più grande in una teglia unta di olio facendola debordare.*
DISTRIBUITE *sulla pasta il formaggio a cucchiaiate, allargandole appena appena, completate con le zucchine, i pinoli tostati e numerose foglie di basilico; coprite con l'altra sfoglia, rimboccatevi sopra il bordo della sfoglia inferiore, sigillatelo, spennellate di olio e infornate a 200 °C nel forno ventilato per 25' circa.*

2 Con impasto ricco alle patate

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
500 g farina 00 W 270
350 g cipolle dorate
250 g patata lessata fredda
50 g semola rimacinata di grano duro
20 g lievito di birra fresco
pomodorini ciliegia
olio extravergine di oliva
olive nere
sale

UNITE in una ciotola 250 g di farina e 20 g di lievito di birra sbriciolato, 250 g di acqua e amalgamate bene per ottenere un composto cremoso piuttosto fluido, il poolish; copritelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 90'.
PULITE le cipolle, affettatele e brasatele in un velo di olio con poca acqua e sale; lasciate evaporare l'acqua e continuate a cuocerle finché non diventano dorate.
PELATE la patata e schiacciatela con lo schiacciapatate.
COMINCIATE a impastare il resto della farina e 50 g di semola con la patata schiacciata e il poolish, quindi aggiungete 10 g di sale e lavorate ancora finché la pasta non sarà liscia; dividetela poi in porzioni da 80 g ciascuna. Modellatele a palla, allargatele in dischi (ø 12 cm), tenendo il cornicione (bordo) più grosso; accomodatele in tegliette dello stesso diametro unte di olio; guarnitele con la cipolla, 3 mezzi pomodorini, un pezzetto di oliva nera al centro, irroratele con un filo di olio e lasciatele lievitare finché l'impasto non avrà colmato le tegliette.
INFORNATE infine nel forno ventilato a 185 °C per 25' circa.
LA SIGNORA OLGA dice che, per la potenza dei forni domestici, la cottura ideale, con il migliore rapporto tra crosta e mollica, si ottiene con focacce di piccole dimensioni.

3 Integrale

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g farina integrale di grano tenero più un po'
35 g lievito madre essiccato in polvere
30 g olio extravergine di oliva più un po'
12 g sale fino
prosciutto crudo – rosmarino

VERSATE nell'impastatrice la farina, 35 g di lievito madre essiccato in polvere, 30 g di olio e 300 g di acqua; amalgamate gli ingredienti, quindi unite 12 g di sale e lavorate ancora per distribuirlo omogeneamente nell'impasto.
PONETE poi la pasta in una ciotola unta, ungetela in superficie, copritela con la pellicola e lasciatela lievitare per 45'.
DIVIDETELA quindi in quattro pezzi; lavorateli brevemente modellandoli a forma di palla, accomodateli su un vassoio, copriteli con la pellicola e lasciateli lievitare per 30' circa.
RIBALTATE le palle sul piano infarinato, allungatele con delicatezza, arrotolatele sul lato lungo e schiacciatele, lavorando brevemente, soprattutto al centro: date una forma lunga e appiattita tipo ciabatta, lasciando i bordi più gonfi; distribuite le ciabatte in teglie foderate di carta da forno, unta di olio e cosparsa con poco rosmarino tritato, spennellatele con un'emulsione di olio, acqua e sale e lasciatele lievitare per circa 45' per fare raddoppiare il volume.
INFORNATELE infine nel forno ventilato a 190-200 °C per 25' circa.
SFORNATELE, lasciatele intiepidire e poi farcite con prosciutto crudo o altri salumi.
LA SIGNORA OLGA dice che la farina integrale ha un alto contenuto di proteine e perciò dà ottimi risultati nella lievitazione di pani, pizze e focacce.

4 Soffice e dolce

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 4 ore di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g farina 00 W 360
50 g burro più un po'
20 g lievito madre essiccato in polvere
3 tuorli
zucchero di canna semolato
cannella in polvere o semi di anice
vaniglia – sale

UNITE in una ciotola 250 g di farina e 20 g di lievito madre essiccato in polvere, poi aggiungete 250 g di acqua; amalgamate ottenendo un composto cremoso, detto poolish; sigillatelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 2 ore circa.
VERSATE la farina rimasta nell'impastatrice, unite il poolish ormai pronto, i 3 tuorli e il burro morbido; quando i tuorli risulteranno amalgamati, aggiungete 60 g di zucchero di canna, un pizzico di cannella o pochi semi di anice pestati, i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di sale; impastate fino a ottenere un impasto liscio.
COPRITELO con la pellicola e lasciatelo lievitare finché il volume non sarà raddoppiato: ci vorranno circa 90'.
DIVIDETE l'impasto lievitato in due parti, sgonfiatele senza lavorarle e allargatele con delicatezza: si otterrà una consistenza molto soffice.
TRASFERITE le focacce su due teglie foderate di carta da forno unta di burro fuso. Spennellatele con burro fuso e lasciatele riposare per 20', quindi incidetele con tagli trasversali, spolverizzatele con zucchero di canna e infornatele a 200 °C nel forno ventilato per 10-12'.
LA SIGNORA OLGA dice che, per ottenere una consistenza più compatta, anziché limitarvi a sgonfiare la pasta dovete lavorarla brevemente per ridarle forza; quindi stendetela nella teglia, incidetela, spennellatela di burro, cospargetela di zucchero e infornatela direttamente.

➜ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotole di vetro Bormioli Rocco, spianatoia e pennello Tescoma.

Ringraziamo Molino Grassi per le farine fornite per questo servizio.

Rapidamente buoni

Semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da vedere. Con ingredienti facili da trovare. Pronti in tavola da 10 a 30 minuti

10 MINUTI

1 Cavolo in agro con prosciutto croccante

TEMPO 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g cavolo cappuccio a filetti già pronto
150 g prosciutto crudo dolce
6 cucchiai di aceto bianco
sale – alloro – maggiorana

PONETE il cavolo in una capiente ciotola di materiale resistente al calore.
SCALDATE l'aceto con un pizzico di sale e 2 foglie di alloro. Al bollore versatelo sul cavolo, coprite subito con la pellicola e lasciate marinare per circa 5′.
TAGLIUZZATE il prosciutto crudo e saltatelo in padella a fuoco vivace per 3′, fino a che non sarà croccante. Quindi sfumatelo con 2 cucchiai della marinata del cavolo.
SCOLATE il cavolo dalla marinata e servitelo con il prosciutto e foglioline di maggiorana.

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

2 Carpaccio con salsa al sedano

TEMPO 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g carpaccio di bovino adulto
230 g 2 gambi di sedano con le foglie
50 g pane
50 g mela mondata
25 g foglie di sedano
1/2 acciuga sott'olio
olio extravergine di oliva – sale
limone – aceto di mele

MONDATE *il sedano tenendo da parte le foglie; tagliate i gambi a listerelle sottili (julienne), poi tuffatele in acqua ghiacciata per renderle croccanti.*
FRULLATE *il pane, tagliato a tocchetti, con 25-30 g di foglie di sedano, 3 cucchiai di aceto di mele, l'acciuga, la mela mondata, il succo di 1/2 limone, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale e frullate con il frullatore a immersione per circa 2', ottenendo una salsa cremosa; se serve, ammorbiditela con 2 cucchiai di acqua fredda.*
DISTRIBUITE *nei piatti il carpaccio, completate con il sedano, ben sgocciolato, e guarnite con la salsa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per avere un piatto senza glutine potete eliminare il pane dalla salsa al sedano.*

3 Insalata di banane e piselli con yogurt al miele

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g piselli sbollentati
170 g yogurt greco
50 g miele di arancio
2 arance rosse – **2** banane – limone

SBUCCIATE *le banane e tagliatele a rondelle, accomodatele in una ciotola, unitevi il succo di 1/2 limone, i piselli e mescolate.*
PELATE *a vivo le arance e riducetele a spicchi.*
MESCOLATE *in una ciotola lo yogurt e il miele e aromatizzate con scorza di arancia.*
COMPLETATE *le banane e i piselli con gli spicchi di arancia e servite con lo yogurt.*

20 MINUTI

4 Cubo di riso con uovo barzotto

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g riso Basmati
180 g erbette o spinaci
50 g mandorle con la pelle
4 uova
alloro
olio extravergine di oliva – sale

BOLLITE *abbondante acqua salata con una foglia di alloro e cuocetevi il riso per circa 11′.*
PONETE *a bollire in un'altra casseruola le uova per circa 5-6′ (dopo 6′ il tuorlo risulterà ancora tenero; se lo preferite più sodo, potete prolungare la cottura di 1′).*
SCOLATE *le uova, fatele intiepidire, poi sgusciatele delicatamente.*
LAVATE *le erbette e tritate grossolanamente le mandorle. In una padella scaldate 2 cucchiai di olio e tostatevi le mandorle per 1′, quindi unite le erbette e saltatele per qualche secondo, giusto il tempo di scaldarle senza appassirle.*
SCOLATE *anche il riso e conditelo con un cucchiaio di olio. Distribuite nei piatti la verdura, appoggiate al centro un tagliapasta quadrato (il nostro è di 6 cm) e versate all'interno una porzione di riso per dargli una forma cubica. Ripetete l'operazione per tutti i piatti. Infine servite accompagnando con l'uovo tagliato a metà.*

20 MINUTI

5 Trota ai cereali e verdure al limone

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota salmonata da 125 g cad.
2 finocchi – **1** carota
1 cucchiaino di senape
fiocchi di mais
limone – sale
olio extravergine di oliva – pepe bianco

SBRICIOLATE *in una ciotola qualche manciata di fiocchi di mais.*
TAGLIATE *ogni filetto di trota in 3 porzioni, appoggiatele sul lato della pelle in una teglia rivestita di carta da forno, ricoprite ogni trancio con il mais sbriciolato, un pizzico di sale e un filo di olio e infornate nel forno ventilato a 180 °C per 10-12′.*

MONDATE *i finocchi e la carota e riduceteli a cubetti di circa 1 cm.*
EMULSIONATE *40 g di olio con il succo di un limone, la senape, un pizzico di sale e pepe bianco. Mescolate ottenendo una vinaigrette e usatela per condire le verdure. Sfornate i filetti di pesce e serviteli con le verdure alla vinaigrette.*

6 Fantasia di frutta con sciroppo alla menta

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** papaya
- **200 g** mango
- **150 g** zucchero
- **1** mela
- **1** pera
- menta

SCIOGLIETE *lo zucchero in 150 g di acqua, poi scaldate lo sciroppo e fatelo bollire per 4′. Spegnete il fuoco, unite allo sciroppo 2 rametti di menta (oppure, se preferite, di rosmarino) e lasciatelo in infusione per 7-8′.*
MONDATE *la papaya, il mango, la mela e la pera e affettate tutto molto sottilmente con un coltello affilato o, meglio ancora, con la mandolina.*
DISPONETE *la frutta in modo fantasioso su un vassoio e cospargetela con lo sciroppo alla menta.*

20 MINUTI

AL BICCHIERE

Per la cucina di marzo, quattro vini che superano di slancio i rigori della stagione fredda, aprendo la strada ai profumi di primavera. Con grande qualità a prezzi ragionevoli.

BIANCO Colline Lucchesi Vermentino "Le Calocchie" 2013 di Camiliano.
Clima e suolo della Lucchesia trovano espressione nella mineralità fresca, quasi salata, di questo vino vivo e fiero. Con minestre e paste e con la cucina di mare *(ricette 4, 5, 7, 8)*. 10 euro.

ROSATO Lambrusco dell'Emilia "Rosa dei Venti" 2013 di Denny Bini Podere Cipolla.
Rivitalizza e sorprende questo rosato frizzante, e biodinamico, briosa delizia per l'aperitivo e per iniziare il pasto con simpatia *(ricette 4, 9)*. 9 euro.

ROSSO Monferrato Dolcetto "Aur-oura" 2013 di Rocco di Carpeneto.
Un Dolcetto artigianale fatto dal sole e dalla terra del Monferrato. Fresco e succoso, sa di piccoli frutti rossi, di erbe fresche ed è dinamico e di buon corpo. *(ricetta 2)*. 10 euro.

DOLCE Puglia Primitivo Dolce "Maccone" di Angiuli Donato.
Da Gioia del Colle, un Primitivo dolce naturale con aromi di mandorle e fichi secchi. Caldo e rinfrancante, è ottimo con cioccolato e dolci secchi oppure da solo, a fine pasto. 12 euro.

Scelti per voi da Gianluca Ladu *www.vinoir.com*

25 MINUTI

7 Spinaci, ceci e uova strapazzate

TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g patate
240 g ceci in scatola sgocciolati
80 g spinaci novelli freschi
2 uova
latte – erba cipollina – burro – aceto
olio extravergine di oliva – pepe – sale

MONDATE *le patate e tagliatele a tocchetti; cuocetele nel forno a microonde: rivestite un'apposita teglia di carta da forno, versatevi le patate, copritele con altra carta da forno, poi avvolgete nella pellicola, che così non verrà a contatto con l'alimento. Bucherellate la pellicola e infornate nel forno a microonde alla massima potenza per 6'. In alternativa, lessatele per 7-8' in acqua salata con un cucchiaio di aceto bianco, che le manterrà compatte.*
SCIACQUATE *i ceci. Lavate gli spinaci.*
SFORNATE *le patate e lasciatele intiepidire senza scoprirle.*
SBATTETE *le uova in una ciotola con un pizzico di sale, pepe e 2 cucchiai di latte.*
SCALDATE *una noce di burro in una casseruola, unite erba cipollina tritata a piacere e poi le uova; strapazzatele per un paio di minuti mescolando costantemente. Appena saranno rapprese, toglietele dal fuoco per evitare che si asciughino.*
RIUNITE *in una ciotola gli spinaci, le patate e i ceci, condite con un filo di olio, un pizzico di sale e completate con le uova strapazzate.*

25 MINUTI

8 Trofie con crema di tonno e avocado

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g trofie fresche
100 g robiola
100 g tonno al naturale sgocciolato
2 zucchine
1 avocado maturo
limone – alloro – sale

PONETE *a bollire abbondante acqua salata con 2 foglie di alloro e la scorza di 1/4 di limone. Al bollore tuffatevi le zucchine, dopo 1' unite le trofie e cuocete per altri 6-7'.*
MONDATE *l'avocado e frullatene metà con*

il tonno, la robiola, il succo di 1/2 limone, la scorza grattugiata di 1/4 di limone e un pizzico di sale, ottenendo una crema.
LAVATE *le zucchine e riducetele a cubetti.*
TAGLIATE *a cubetti l'avocado rimasto.*
SCOLATE *le trofie e le zucchine e conditele con la crema di tonno e i cubetti di avocado.*

9 Rotolini di brisée alla ricotta e olive

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 ROTOLINI
230 g 1 rotolo di pasta brisée
200 g ricotta ovina o vaccina soda
80 g insalata tipo misticanza
olive nere snocciolate – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIUZZATE *12 olive, amalgamatele in una ciotola con la ricotta, un pizzico di sale e foglie di maggiorana, formando un ripieno.*
RITAGLIATE *la pasta brisée in 6 rettangoli di circa 10x12 cm, ponete al centro un cucchiaio di ripieno e spennellate i bordi con acqua. Rimboccate verso il centro i lembi del lato corto, fate lo stesso con i lati lunghi e arrotolate poi i rettangoli.*
SPENNELLATE *con acqua e fate delle piccole incisioni sulla superficie dei rotolini.*
ACCOMODATELI *su una teglia rivestita di carta da forno e infornate nel forno ventilato a 180 °C per 20' circa. Serviteli con la misticanza condita con un filo di olio.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 gennaio***

SCELTI PER VOI

STILE IN TAVOLA

Terracotta smaltata per effetti di rustica raffinatezza.

Nei piatti di lavorazione artigianale si alternano bianco e celeste, ripresi in freschi tovaglioli di gusto campagnolo.

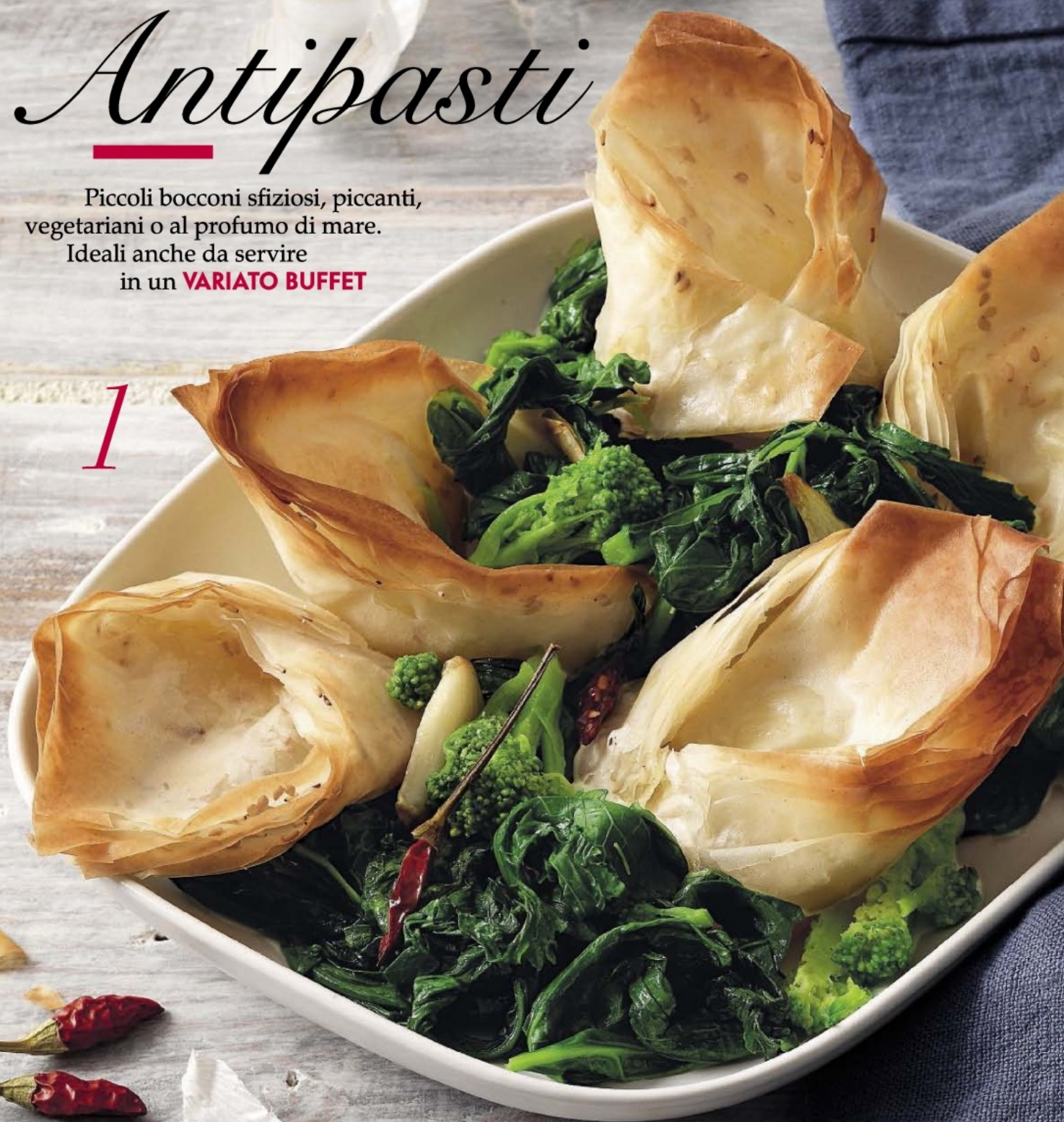
PROVATI E APPROVATI

Dal supermercato tre scelte per la massima praticità in cucina.

Il tonno al naturale Rio Mare è una base delicata e leggera per sughi e creme. I contorni guadagnano tocchi di colore con le nuove insalate Le Stellate di DimmidiSì. Versatile e comoda la brisée di Buitoni per preparazioni salate e dolci.

Antipasti

Piccoli bocconi sfiziosi, piccanti, vegetariani o al profumo di mare. Ideali anche da servire in un **VARIATO BUFFET**

1

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 “Ravioli” di pasta fillo con provolone e cime di rapa

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g cime di rapa mondate
200 g provolone dolce
1 confezione di pasta fillo
aglio – sesamo
peperoncino fresco
olio extravergine di oliva
sale

SBOLLENTATE *le cime di rapa in acqua salata per 2′ da quando riprende il bollore.*
SCOLATELE *e immergetele in acqua fredda salata per pochi minuti, poi sgocciolatele e strizzatele delicatamente.*
INSAPORITE *le cime di rapa in una padella con uno spicchio di aglio con la buccia, un filo di olio e un peperoncino aperto a libro per 1-2′ sulla fiamma vivace. Spegnete e tenete in caldo.*
RIDUCETE *il provolone in dadini di piccole dimensioni.*
APRITE *la confezione di pasta fillo e srotolatela con attenzione.*
SPENNELLATE *il primo foglio di acqua, spolverizzatelo di sesamo e accomodatevi sopra un secondo foglio facendolo aderire perfettamente.*
RITAGLIATE *dal foglio 6 quadrati di circa 10 cm di lato. Disponete al centro di ogni quadrato un cucchiaio di provolone, spennellate i bordi con poca acqua, chiudete a triangolo e infine date la forma di un grosso raviolo unendo le due estremità della base del triangolo. Se fosse necessario, inumiditele ancora un poco.*
RIPETETE *le operazioni per preparare un altro foglio di pasta fillo così da ottenere ancora 6 ravioli farciti. Non è conveniente preparare subito tutti i fogli, perché la pasta fillo si asciuga rapidamente e rischia di rompersi.*
DISPONETE *i ravioli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 200 °C per 6′.*
SFORNATELI *e serviteli con le cime di rapa.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Bianco di Custoza**
- **Colli del Trasimeno Bianco**
- **Lizzano Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto rettangolare bianco Alessi, piatto rettangolare decorato Wald, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino; pennello Tescoma, ciotole di vetro Bormioli Rocco.

SCUOLA DI CUCINA

LA PASTA FILLO

Di origine greca, è simile alla pasta sfoglia. Si compone di fogli sottilissimi fatti di farina, acqua, olio di oliva, poco succo di limone o aceto. Cuoce molto rapidamente diventando croccante. Il sapore neutro la rende perfetta per preparazioni dolci e salate.

a **Srotolate la pasta fillo: otterrete un rettangolo di fogli di pasta sovrapposti.**

b **Disponetene uno sul piano di lavoro e spennellatelo scegliendo tra acqua, olio, burro fuso o uovo sbattuto.**

c **Potete aromatizzare ogni strato spolverizzandolo di semi di sesamo, grana grattugiato o erbe aromatiche tritate finemente, poi distendetevi sopra un altro foglio in modo che coincida e fatelo aderire bene.**

d **Potete dare alla pasta fillo la forma che preferite, anche creare dei cestini: ritagliate i fogli di pasta in quadrati di 10-12 cm di lato, disponete un quadrato sopra uno stampino da forno capovolto, unto di burro o di olio; sovrapponetevi un altro quadrato, disposto leggermente sfalsato, e così via a seconda dello spessore di pasta che desiderate ottenere. Coprite con un altro stampino della stessa dimensione e infornate a 200 °C per 5-7′. Sfornate, fate raffreddare poi sformate.**

a

b

c

d

2 Pancake verdi con speck e miele di castagno

IMPEGNO Facile
TEMPO 35′ più 30′ di riposo

INGREDIENTI PER 10 PEZZI

250 g farina
80 g latte
8 g lievito in polvere per torte salate
10 fette sottili di speck
3 zucchine di media dimensione
2 uova
miele di castagno
yogurt greco – erba cipollina
olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

RICAVATE *da 2 zucchine circa 100 g di parte verde. Sbollentatela per 1-2′ in acqua bollente salata. Scolatela, strizzatela e frullatela in crema con il frullatore a immersione.*
GRATTUGIATE *grossolanamente la terza zucchina.*
MESCOLATE *la farina con le uova, il latte, il lievito, 20 g di olio extravergine, la zucchina grattugiata, la crema di zucchina e un pizzico di sale: dovrete ottenere un composto omogeneo ma non troppo liscio. Sigillate la ciotola con la pellicola e fate riposare in frigorifero per 30′.*
CUOCETE *il composto in una padella rovente, velata di olio di arachide, distribuendolo a cucchiaiate. Dopo 3′ girate i piccoli pancake e cuoceteli per altri 2′, poi toglieteli dal fuoco e accomodateli su un piatto. Dovrete ottenerne una decina.*
CONDITE *lo yogurt greco con un pizzico di sale, un ciuffo di erba cipollina tagliata a piccoli rocchetti e, a piacere, con una macinata di pepe.*
DISTRIBUITE *su ogni pancake una fetta di speck, completate con lo yogurt greco, un filo di miele di castagno e poca erba cipollina. Servite subito.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Garda Colli Mantovani Chiaretto**
- **Colli Amerini Rosato**
- **Scavigna Rosato**

BIRRA *chiara, non troppo amara, con aromi e sapore tenui, mediamente frizzante.*
- **Lager**

3 Insalata con gamberi croccanti

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g misticanza
12 gamberi
4 fette di pancetta tesa
vino bianco secco – aglio
limone – timo
amaranto soffiato o farina di mais
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SGUSCIATE *i gamberi, private le code del budellino nero; conservate i gusci e le teste.*
DISPONETE *le code su un vassoio, cospargetele con scorza grattugiata di limone, qualche fogliolina di timo, olio e pepe. Copritele con la pellicola e lasciatele marinare per 30′.*
RACCOGLIETE *le teste e i gusci in una casseruola con 3 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio e fateli rosolare per 3′, poi sfumate con mezzo bicchiere di vino, bagnate con 300 g di acqua calda e cuocete per 30′. Spegnete, filtrate e infine emulsionate il liquido ottenuto con un cucchiaio di olio unendolo a filo e un pizzico di sale.*
DISTRIBUITE *5 cucchiai di amaranto soffiato su una placca foderata di carta da forno e tostatelo a 170 °C per 5′. Sfornatelo e usatelo per "impanare" i gamberi.*
DISTENDETE *le fette di pancetta su una placca foderata di carta da forno, copritele con altra carta da forno in modo che non si arriccino e infornatele a 170 °C il tempo necessario a renderle croccanti. Sfornatele e sbriciolatele.*
ROSOLATE *i gamberi in una padella rovente velata di olio per 1-2′ per lato.*
DISTRIBUITE *la misticanza nei piatti, unite i gamberi e la pancetta. Condite con l'emulsione e completate a piacere con fettine di mela disidratata.*

LA SIGNORA OLGA *dice che l'amaranto, anche se sembra un cereale, in realtà non lo è perché appartiene alla famiglia delle Amarantacee. È ricco di proteine e fibre e ha un sapore vagamente dolce, con note di nocciola e, inoltre, non contiene glutine. Si trova in vendita nei negozi di prodotti biologici. Il risultato è altrettanto valido usando la farina di mais.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Corti Benedettine del Padovano Pinot bianco**
- **Val di Cornia Ansonica**
- **Salice Salentino Bianco**

4

5

4 Tortine con stracchino e agretti

IMPEGNO Medio
TEMPO 50' più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g farina
250 g stracchino
200 g agretti lessati
150 g burro morbido
100 g grana grattugiato
50 g latte
1 uovo – **1** cipolla media – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con il burro, 80 g di grana e un pizzico di sale, ottenendo dei bricioloni; unite l'uovo e proseguite a impastare fino a formare un panetto. Avvolgetelo nella carta da forno, poi nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per 1 ora.*
AMALGAMATE *lo stracchino con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, la scorza grattugiata di un limone e il latte, fino a ottenere un composto cremoso.*
SBUCCIATE *la cipolla e affettatela sottilmente. Sminuzzate gli agretti.*
FATE *imbiondire la cipolla in una padella velata di olio per 1-2', poi unite gli agretti, saltateli per 1-2', salateli, quindi spegnete. Completate con 20 g di grana.*
STENDETE *la pasta a 3 mm di spessore e usatela per foderare 8 stampini (ø 8 cm, h 2 cm). Bucherellate il fondo con i rebbi della forchetta, distribuite gli agretti e completate con la crema di stracchino.*
INFORNATE *a 170 °C per 10', poi coprite le tortine con un foglio di alluminio e proseguite nella cottura per 8'. Sfornate, sformate e infornate di nuovo per 2'. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Friulano**
- **Offida Pecorino**
- **Monreale Chardonnay**

5 Crostini di arselle

IMPEGNO Facile
TEMPO 40' più 3 ore di spurgatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg arselle
8 fette di pancarré – **3** pomodori pelati
zenzero fresco – aglio – prezzemolo tritato
vino bianco secco – basilico
olio extravergine di oliva – sale

dalla TOSCANA

DISPONETE *sul fondo di una grande ciotola un piatto capovolto, distribuitevi sopra le arselle e copritele con acqua; mettete in frigo e lasciatele spurgare per 3 ore. Sgocciolatele e sciacquatele rapidamente.*
RACCOGLIETE *le arselle spurgate in una casseruola senza condimenti, portatele sul fuoco e cuocetele fino a quando non si saranno aperte: ci vorranno 3-5'.*
SGUSCIATELE *e conservate il liquido che si sarà formato in cottura, filtratelo attraverso un colino foderato di cotone idrofilo.*
PRIVATE *i pelati dei semi e riduceteli in una dadolata di piccole dimensioni.*
RACCOGLIETE *in una casseruola uno spicchio di aglio e un cucchiaio di prezzemolo tritati, 3 cucchiai di olio e un pezzetto di zenzero (dosatelo secondo il vostro gusto). Rosolateli delicatamente per qualche minuto, poi unite le arselle, dopo 1-2' bagnate con un bicchiere di vino, fate evaporare per qualche minuto, quindi unite il liquido di cottura delle arselle filtrato, i pelati in dadolata, qualche foglia di basilico spezzettata e dopo 1-2' spegnete. Aggiustate di sale, se serve.*
RIFILATE *le fette di pancarré e tostatele in una padella senza grassi per 1-2' per lato.*
DISTRIBUITE *le arselle con il sughetto sulle fette di pancarré e servite subito completando a piacere con foglioline di basilico.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Montello e Colli Asolani Bianco**
- **Montereggio di Massa Marittima Vermentino**
- **Gioia del Colle Bianco**

6 Puntarelle, uova e cardoncelli

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g funghi cardoncelli mondati
200 g puntarelle pulite
40 g pecorino a scaglie
15 g pinoli
10 g aceto di mele – **4** uova
aglio – timo – germogli a piacere
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RIDUCETE *i funghi cardoncelli in tocchi non troppo piccoli e cuoceteli in padella con poco olio, uno spicchio di aglio con la buccia e un rametto di timo per 5-6' sulla fiamma media.*
LESSATE *le uova per 4' dal bollore, scolatele e raffreddatele subito in acqua e ghiaccio: in questo modo si blocca la cottura e il tuorlo rimane cremoso. Sgusciatele con delicatezza.*
FRULLATE *i pinoli con 40 g di olio, l'aceto di mele, sale e pepe. Otterrete un'emulsione.*
TAGLIATE *le puntarelle nel senso della lunghezza, distribuitele nei piatti, unite i cardocelli, le uova divise a metà e completate con le scaglie di pecorino e i germogli (noi abbiamo usato quelli di pisello). Condite con l'emulsione e servite subito.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Curtefranca Bianco**
- **Pomino Chardonnay**
- **Todi Grechetto**

➻ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 dicembre**

Primi

Una semplice crema esaltata dal sapore **ESOTICO** del cumino; canederli altoatesini ma neri.
Più crespelle, risotto e due saporitissime paste

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Vellutata di patate e carote con scampi

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g patate
350 g carote
6 grossi scampi
4 fette di pane – aglio
cumino – olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *carote e patate e tagliatele a rondelle sottili. Raccoglietele in una casseruola e fatele rosolare con 3-4 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 4-5'. Copritele poi con un litro scarso di acqua e fatele cuocere per 25-30'.*
SGUSCIATE *intanto gli scampi, privandoli anche del budellino interno. Sezionateli a metà per il lungo ottenendo 12 filetti.*
TAGLIATE *il pane a dadini e rosolateli per 2' in padella con un velo di olio, pochi granelli di cumino pestati e uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, che poi toglierete.*
FRULLATE *carote e patate con il mixer a immersione, ottenendo una vellutata. Servitela calda, con i crostini di pane e tre filetti di scampo ognuno, profumandoli, se volete, con altro cumino.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il cumino, detto anche cumino nero, è una piccola pianta erbacea di cui si consumano i frutti, minuscoli granelli bruni, di forma allungata e piatta (impropriamente ritenuti semi). Diffusa nell'area mediterranea, ha un profumo tipico e penetrante che pervade gli ambienti dove si mangia, specie in Marocco, Tunisia ed Egitto. In Italia, tradizionalmente, è poco usato, a differenza del cumino dei prati, che ha un sentore più simile all'anice ed è utilizzato in Friuli-Venezia Giulia e in Trentino-Alto Adige.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Valle d'Aosta Müller-Thurgau**
- **Bosco Eliceo Sauvignon**
- **Sciacca Bianco**

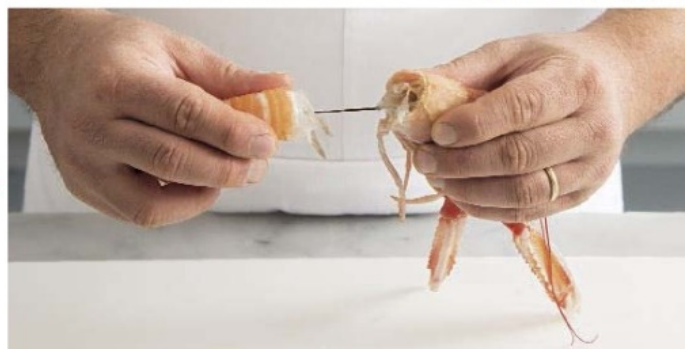
LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen, piattino e piatto rettangolare Alessi, bicchiere Zafferano, tovaglioli La Fabbrica del Lino, teglia Wald; forbici Victorinox.

SCUOLA DI CUCINA

SGUSCIARE GLI SCAMPI

Per un risultato pulito e veloce, ecco come procedere:
a–b **Staccate la testa, afferrandola con una mano, mentre tenete la coda con l'altra. Tiratela delicatamente, in modo da riuscire a estrarre anche il budellino interno che spesso rimane attaccato alla testa. Se dovesse staccarsi, eliminatelo aiutandovi con uno stecchino. Toglietelo comunque in questa fase, quando è più facile tenere in mano lo scampo ancora con il guscio: è sconsigliabile togliere il budellino dopo aver sezionato il crostaceo, perché si rischierebbe di romperlo, causando la fuoriuscita del contenuto, che è amaro.**
c–d **Con un paio di forbici incidete il guscio lungo il lato interno; tagliate poi anche i gusci frastagliati lungo i bordi, e sgusciate la coda, liberando tutta la polpa.**

a

b

c

d

2 Crespelle di grano saraceno, prosciutto e fontina

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g** erbette
- **200 g** prosciutto cotto a dadini
- **180 g** fontina
- **125 g** latte
- **90 g** farina di grano saraceno
- **50 g** farina 00
- **10 g** burro più un po'
- **1** uovo

aglio – timo – grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

MESCOLATE *la farina di grano saraceno con la farina 00, un pizzico di sale, il burro fuso, il latte, l'uovo e 135 g di acqua, ottenendo una pastella fluida. Cuocetela versandone un mestolo alla volta in una padella appena unta con un po' di burro, diametro 18-20 cm, ottenendo 8 crespelle.*
MONDATE *le erbette e arrostitele in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e un pizzico di sale, per 5-6'.*
UNITE *il prosciutto e insaporitelo per 2'.*
FARCITE *le crespelle con una cucchiaiata di erbette, un cucchiaio di fontina a filetti e chiudetele in quattro. Collocatele in una teglia, distribuitevi sopra la fontina rimasta e un po' di grana grattugiato e infornatele a 190 °C per 6-7'. Completate con poco timo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la farina di grano saraceno dà alle crespelle un sapore più deciso e un carattere piacevolmente rustico.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Trentino Rosato**
- **Colli Pesaresi Rosato**
- **Contessa Entellina Rosato**

BIRRA *di colore oro con intensi aromi fruttati, rotonda, molto maltata e amarognola.*
- **Dortmund**

3 Fusilli con ragù di agnello e olive

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g polpa di agnello
300 g fusilli
200 g cipollotti
100 g olive nere snocciolate
farina
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale
pepe

TAGLIATE *la polpa di agnello a bocconcini e infarinateli. Rosolateli in una padella a fuoco vivo con 2 cucchiai di olio, per 3-4'. Salateli e pepateli, poi scolateli in uno scolapasta per eliminare eventuale grasso in eccesso.*
MONDATE *i cipollotti, tenete da parte un po' del loro verde, poi tritate la parte bianca. Appassite il trito in una casseruola, con 2 cucchiai di olio e, dopo 2', aggiungete i bocconcini di agnello. Fateli insaporire per 1', quindi sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, aggiungete le olive, bagnate con mezzo litro di acqua e cuocete per circa 20'.*
LESSATE *intanto i fusilli molto al dente. Scolateli e uniteli al ragù: terminate la cottura in altri 3-4'.*
SERVITE *i fusilli completando con una macinata di pepe e il verde del cipollotto tagliato a rondelline.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Friuli-Grave Pinot nero**
- **Montepulciano d'Abruzzo Rosso**
- **Cannonau di Sardegna**

3

4 Gratin di penne con sardine e finocchietto

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
300 g penne
300 g sardine pulite
80 g pinoli
50 g pangrattato
20 g uvetta
granag rattugiato
finocchietto
olio extravergine di oliva
sale

APRITE *a libro le sardine e salatele. Lessate le penne e scolatele molto al dente, poi conditele con un filo di olio.*
AMMOLLATE *l'uvetta in acqua, strizzatela e unitela alla pasta, insieme ai pinoli.*
ROSOLATE *il pangrattato in padella con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, per 3-4', mescolandolo, finché non diventa dorato e croccante. Lasciatelo intiepidire, quindi mescolatevi un cucchiaio di grana.*
DISPONETE *in una pirofila un po' di pangrattato dorato, poi la pasta; profumatela con finocchietto tritato, quindi copritela con le sarde, arrotolate. Completate con altro finocchietto, pangrattato e un filo di olio, quindi infornate la pirofila sotto il grill per 10-12'.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Sauvignon**
- **Esino Bianco**
- **Etna Bianco**

5 Risotto ai carciofi e pecorino

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g riso Carnaroli
100 g pecorino toscano più un po'
6 carciofi
1 cipollotto
burro
brodo vegetale
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
pepe

TOSTATE *il riso a secco (senza grassi) in una casseruola, poi portatelo a cottura aggiungendo poco meno di un litro di brodo caldo, poco per volta, in circa 16'.*
PULITE *intanto i carciofi, tenetene da parte uno e affettate gli altri.*
TRITATE *il cipollotto e appassitelo in padella con 2 cucchiai di olio; unite i carciofi affettati e insaporiteli per 3-4'; sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e tenete da parte. A metà cottura del riso aggiungete i carciofi.*
SPEGNETE *il riso, mantecatelo con una generosa noce di burro e il pecorino grattugiato; servitelo con il carciofo tenuto da parte affettato molto sottilmente, completando con scaglie di pecorino a piacere e una macinata di pepe.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Euganei Bianco**
- **Frascati**
- **Martina Franca**

6 Canederli neri

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g pane di segale
300 g porro
200 g pancetta
180 g farina di grano saraceno
50 g cipolla
crauti in salamoia – prezzemolo – sale

TRITATE *il porro, la cipolla e la pancetta e tagliate il pane a fettine sottili. Raccogliete tutto in una ciotola, salate e bagnate con circa 200 g di acqua. Lasciate riposare per 30'.*
IMPASTATE *poi con le mani il pane ammorbidito, mescolandovi la farina di grano saraceno e aggiustando di sale se serve. Formate delle palle grandi come mandarini, ottenendo i canederli. Lessateli per 20-30' in acqua salata.*
SCOLATELI *con una schiumarola e serviteli accompagnandoli con crauti e prezzemolo tritato a piacere.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Alto Adige Schiava**
- **Colli di Faenza Sangiovese**
- **Melissa Rosso**

BIRRA *chiara con aromi di malto, molto morbida, quasi dolce, leggera.*
- **Münchener**

➻ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **22 dicembre**

Pesci

Inciso **ALLA GIAPPONESE**, il calamaro diventa scenografico e più tenero. E poi idee originali per il baccalà. Oppure più tradizionali per trota e tonno

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Calamari marinati su crema di riso Venere

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 calamari
200 g riso Venere
2 pomodori secchi
arancia – scalogno – timo
pepe – olio extravergine di oliva – sale

LESSATE *il riso Venere in circa 2 litri di acqua bollente poco salata, per 45'.*
PULITE *i calamari, separando i tentacoli dai sacchi. Tagliate questi ultimi in rettangoli e incideteli a griglia con tagli diagonali, con la lama di un coltello appoggiata a 45 gradi.*
METTETE *in un contenitore sacchi e tentacoli, conditeli con i pomodori secchi sminuzzati, uno scalogno a spicchietti, 2 rametti di timo interi, pepe, 3 scorze di arancia. Mescolate bene, poi chiudete il recipente con la pellicola e lasciate marinare per 30'.*
FRULLATE *il riso, senza scolarlo, ottenendo una crema. Se serve, regolate la densità con l'aggiunta di acqua.*
TOGLIETE *i calamari dalla marinata e saltateli in un filo di olio, a fuoco vivace, per 3'.*
SERVITELI *sulla crema di riso, completando con scorza di arancia a filetti e, volendo, con germogli.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Trentino Nosiola**
- **Colli Romagna Centrale Chardonnay**
- **Verbicaro Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen, piatti rettangolare e rotondo Alessi, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino.

SCUOLA DI CUCINA

TAGLIARE I CALAMARI

Esistono diverse tecniche per preparare i sacchi dei molluschi, dopo averli puliti e spellati, separandoli dai ciuffi.
a **Aprite i sacchi e tagliateli in quadratini; incideteli con tagli diagonali paralleli, tenendo la lama del coltello a 45°, e senza arrivare fino in fondo alla polpa. Procedete poi in senso opposto, ottenendo una griglia: in cottura, il calamaro si arriccia ritirandosi e creando l'effetto visibile nella ricetta.**
b **Aprite i sacchi come nel passaggio precedente e incideteli con la stessa tecnica, con tagli paralleli al lato lungo. Tagliateli poi a strisce sul lato corto: cuocendole, otterrete dei ricciolini.**
c **Tenete i sacchi interi e tagliateli perpendicolarmente alla lunghezza, ottenendo anelli che, in cottura, rimarranno lisci.**
d **I calamari cuociono in 2-3' in una padella calda con poco olio.**

a

b

c

d

2 Capesante e prosciutto con lenticchie rosse

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g lenticchie rosse
80 g sedano
80 g carota
40 g scalogno
16 grosse noci di capasanta
8 fette di prosciutto crudo
olio extravergine di oliva
aglio
rosmarino – timo
vino bianco secco

TRITATE *sedano, carota e scalogno; soffriggete in un filo di olio uno spicchio di aglio schiacciato con un rametto di rosmarino e uno di timo; aggiungete le verdure tritate e fatele appassire, quindi unite le lenticchie e mescolatele, facendole insaporire per 1'.*
SFUMATELE *con uno spruzzo di vino bianco, poi portatele a cottura aggiungendo poco per volta circa 1,5 litri di acqua salata o di brodo vegetale in circa 15-20'.*
AVVOLGETE, *intanto, le noci di capasanta nelle fette di prosciutto divise a metà per il lungo e rosolatele in padella a fuoco vivo con un filo di olio, per circa 1' per lato.*
SERVITE *le capesante con le lenticchie.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Arcole Rosato**
- **Colli Perugini Rosato**
- **Irpinia Rosato**

3 Baccalà in crosta di olive con scarola

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g polpa di baccalà dissalato, spellato e pulito
375 g scarola pulita
100 g pangrattato
90 g pâté di olive taggiasche
2-3 filetti di acciuga sott'olio
prezzemolo tritato
aglio
mandorle a lamelle
olio extravergine di oliva
sale – pepe

FRULLATE *il pangrattato con il pâté di olive e una cucchiaiata di prezzemolo tritato.*
TAGLIATE *il baccalà in 12 trancetti. Passateli nell'olio, poi nel pangrattato aromatizzato. Regolate di sale, se serve, e appoggiateli su una placca coperta con carta da forno. Infornateli a 200 °C per 10'.*
TAGLIATE *la scarola a spicchi e arrostiteli in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio schiacciato (che poi eliminerete) per 2'; aggiungete i filetti di acciuga spezzettati e 2 cucchiaiate di lamelle di mandorle, e voltate gli spicchi. Regolate di sale, se serve, pepate e cuocete per altri 2'.*
SERVITE *i trancetti di baccalà con la scarola.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Bagnoli Bianco Classico**
- **Colli Albani Secco**
- **Vermentino di Sardegna**

4 Tonno fresco alla genovese

IMPEGNO Medio
TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 fette di tonno fresco
25 g funghi secchi
acciughe sott'olio
burro – aglio – prezzemolo
limone – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

AMMOLLATE *i funghi in acqua, poi strizzateli e sminuzzateli insieme a 2 filetti di acciuga e un pezzetto di aglio a lamelle.*
ROSOLATE *il tonno in padella con un filo di olio per circa 2-3' per lato, poi toglietelo dalla padella e tenetelo da parte. Nel fondo di cottura mettete i funghi sminuzzati con 2-3 cucchiai di olio e rosolateli per 2'. Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e cuocete per altri 2-3'. Completate con il succo di mezzo limone e una piccola noce di burro. Salate, se serve.*
TAGLIATE *a trancetti le fette di tonno. Quando la salsa è intiepidita, completate con prezzemolo tritato e servitela sul tonno.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la ricetta tradizionale prevede una cottura più prolungata del tonno, effettuata addirittura in forno, dopo una prima rosolatura in padella. Per una preparazione più attuale, noi abbiamo preferito scottarlo solamente in padella, lasciandolo rosato e più morbido all'interno.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Riviera Ligure di Ponente Pigato**
- **Capalbio Vermentino**
- **Santa Margherita di Belice Ansonica**

5 Trota salmonata con cipolla e radicchio

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg 2 trote salmonate pulite
250 g radicchio rosso
150 g patata
100 g vino bianco secco
1 grossa cipolla – timo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE *la cipolla e affettatela; rosolatela in padella con un cucchiaio di olio, poi aggiungete la patata, pelata e tagliata a cubetti, e insaporitela per 1-2'.*
UNITE *quindi il radicchio tagliato a tocchetti. Profumate con 2 rametti di timo, salate e pepate, poi sfumate con il vino bianco e fate cuocere per circa 10'.*
PREPARATE *intanto le trote: apritele lungo la linea dorsale e penetrate con la lama del coltello in modo da riuscire a togliere la lisca centrale. Aprite il ventre, conditelo con olio, sale e pepe; riempite i pesci con il radicchio e ricomponeteli, chiudendoli con lo spago da cucina. Appoggiateli su una placca foderata con carta da forno e infornateli a 180 °C per 10-15'.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete anche sfilettare le trote prima di cuocerle, senza togliere la pelle; tagliate ogni filetto in tre trancetti, conditeli con olio, sale e pepe dalla parte della polpa, quindi accoppiateli a sandwich, in modo da creare porzioni omogenee. Farciteli all'interno con il radicchio. Appoggiate i 6 "sandwich" ottenuti su una placca coperta con carta da forno e infornateli a 180 °C per 10'.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Riesling**
- **Biferno Bianco**
- **Sambuca di Sicilia Grecanico**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 dicembre***

5

Verdure

Fresche, invitanti, appetitose e vitaminiche. Le prime verdure della **NUOVA STAGIONE** arrivano adesso. Anche in germoglio

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Carciofi alla giudia con cren

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 carciofi romaneschi
120 g yogurt
cren o rafano orientale (*Armoracia rusticana*) – erba cipollina
limone
olio di arachide
sale – pepe

MONDATE *accuratamente i carciofi conservando una piccola porzione di gambo. Immergete a mano a mano i carciofi in acqua acidulata con succo di limone.*
RACCOGLIETE *in una casseruola almeno un litro di olio di arachide, e quando avrà raggiunto 110-120 °C immergetevi i carciofi con il gambo in giù. Cuoceteli per 5' controllando che la temperatura non salga.*
SGOCCIOLATELI *dall'olio, aiutatevi con una forchetta e allargate le foglie del carciofo il più possibile. Immergeteli di nuovo nell'olio bollente a 160-170 °C per altri 3-5'.*
SCOLATELI *su carta da cucina e spolverizzateli di sale e pepe.*
TRITATE *molto finemente 15 g di erba cipollina e mescolatela con lo yogurt, un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
SERVITE *i carciofi con lo yogurt e completate con una grattugiata di rafano; decorate a piacere con fili di erba cipollina.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per valutare a occhio la temperatura dell'olio, potete usare un cubetto di pane: tuffato nell'olio a 120 °C, soffrigge appena appena e non prende colore; nell'olio a 170 °C, soffrigge bene e acquista velocemente un colore dorato intenso.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Capriano del Colle**
- **Val d'Arbia**
- **Marino**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto decorato Royal Copenhagen, piatto rettangolare, piatto della vellutata, piattino e posate Alessi; piano di cottura Smeg, termometro a sonda Oregon Scientific.

SCUOLA DI CUCINA

I CARCIOFI ALLA GIUDIA

La caratteristica di questa antica ricetta del ghetto di Roma è la doppia frittura. Il carciofo più adatto è il "romanesco", detto anche "mammola", perché di grosse dimensioni e senza spine.

a **Pulite i carciofi conservando un pezzetto di gambo ed eliminando le foglie esterne più coriacee e le barbe interne usando uno scavino. Poi immergeteli a mano a mano in una ciotola di acqua acidulata con succo di limone perché non si anneriscano.**

b **Immergete i carciofi, ben sgocciolati, in una casseruola non troppo larga, ma dai bordi alti, colma di olio di arachide alla temperatura di 110-120 °C per 10' al massimo: in questo modo si cuoceranno fino al cuore senza bruciarsi esternamente.**

c **Scolate i carciofi su carta da cucina a testa in giù, poi infilzando con delicatezza i rebbi della forchetta all'attaccatura del gambo sollevate il carciofo e usando un'altra forchetta allargate le foglie.**

d **Portate l'olio a 160-170 °C, immergetevi nuovamente i carciofi e friggeteli fino a quando le foglie non saranno dorate. Scolateli su carta da cucina e serviteli subito.**

a

b

c

d

2 Vellutata di lattuga con biscotto al mais

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **300 g** lattuga
- **170 g** 1 patata di medie dimensioni
- **80 g** cipolla tritata
- **50 g** farina di mais
- **50 g** farina di mandorle
- **50 g** burro
- **25 g** grana grattugiato

olio extravergine di oliva – sale – pepe

INTRIDETE *la farina di mais, quella di mandorle e il grana con il burro lavorando con le mani: otterrete un composto a bricioloni. Aggiustate di sale e mettete a riposare in frigo per 10-15′.*
SEPARATE *le foglie di lattuga dalle coste e mettetele da parte.*
PELATE *la patata e tagliatela a fettine sottili.*
DISTRIBUITE *il composto a bricioloni su una placchetta foderata di carta da forno e infornate nel forno ventilato a 160 °C per 12-13′.*
RACCOGLIETE *in una casseruola 2 cucchiai di olio e la cipolla, fatela stufare sulla fiamma dolce senza che prenda colore, poi unite le fettine di patata, alzate la fiamma e rosolatela per 1-2′. Bagnate con 500 g di acqua calda, riducete la fiamma e proseguite nella cottura per 10-12′. Unite le foglie di lattuga e cuocete ancora per 2′, poi frullate tutto in crema e salate.*
ROSOLATE *le coste di lattuga in padella in 2-3 cucchiaiate di olio per 3-4′. Salate e pepate solamente alla fine.*
SERVITE *la crema di lattuga con le coste rosolate e con il biscotto al mais completando a piacere con un filo di olio.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, per una preparazione ancora più leggera, potete cuocere le coste di lattuga a vapore anziché rosolarle. La farina di mandorle dà al biscotto un aroma ricco e una consistenza particolarmente fine e friabile.*

OLIO *mediamente fruttato, non troppo amaro, erbaceo con note di cardo e carciofo.*
- Olio toscano da olive Frantoio
- Olio umbro da olive Moraiolo

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Erbaluce di Caluso
- Friuli-Annia Bianco
- Colli Etruschi Viterbesi Bianco

3 Misto verde con salsa di mandorla

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
360 g broccolo
160 g latte di mandorle al naturale
120 g cavolo cinese mondato
80 g piselli
pecorino di fossa – amido di mais
olio extravergine di oliva – sale

DIVIDETE *le cimette di broccolo dal gambo e dalle foglie, mondate e conservate tutto.*
TAGLIATE *il gambo del broccolo in rondelle a "fetta di salame".*
PORTATE *a ebollizione una casseruola di acqua salata. Sbollentate separatamente ogni verdura per 2-3′: le rondelle di gambo di broccolo, il cavolo cinese, quindi le cimette e per ultime le foglie di broccolo. Scolate a mano a mano gli ingredienti e sgocciolateli.*
SBOLLENTATE *anche i piselli per 5′, se freschi, o per 3′, se surgelati.*
DIVIDETE *le cimette a metà e rosolatele con le rondelle di gambo in una padella velata di olio per 1-2′ per lato.*
SCIOGLIETE *1 g di amido di mais in 2 cucchiai di latte di mandorla.*
PORTATE *a ebollizione il resto del latte di mandorla, unitevi l'amido di mais sciolto e mescolate per 1′ da quando riprende il bollore. Spegnete e unite un pizzico di sale.*
DISTRIBUITE *le verdure nei piatti e completateli con la salsa di mandorla e con scaglie di pecorino. Servite subito.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il latte di mandorle completa le verdure con una nota sorprendente, dolce e vellutata, contrastata dalla sapidità del pecorino. Il latte di mandorla al naturale, non zuccherato, si trova nei supermercati più riforniti e nelle catene di negozi specializzati in cibi biologici.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Colli Euganei Pinello**
- **Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese**
- **Arborea Trebbiano**

4 Soufflé di barbabietola con gelato al gorgonzola

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 1 ora per il gelato
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g latte
130 g gorgonzola piccante a tocchetti
100 g polpa di barbabietola cotta
50 g grana grattugiato
40 g farina
40 g burro più un po'
6 uova
pangrattato
noce moscata
sale
pepe

PORTATE *a bollore 200 g di latte, poi unite il gorgonzola, spegnete e lasciate riposare per 10-12'. Poi frullate tutto in crema e fate raffreddare. Versate il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.*
RACCOGLIETE *in un pentolino 40 g di burro e 40 g di farina, portate sul fuoco e mescolate in modo che il burro si sciolga e si mescoli con la farina ottenendo il composto definito roux. Togliete dal fuoco e unite 200 g di latte mescolando in modo che non si formino grumi. Riportate sul fuoco e cuocete fino a quando la besciamella non si sarà addensata: ci vorranno 2-3'.*
TOGLIETE *dal fuoco e incorporate il grana, sale, pepe e noce moscata in quantità a piacere. Unite 6 tuorli, uno alla volta, mescolando con la frusta: il composto che otterrete risulterà liscio, ma abbastanza sodo.*
FRULLATE *la polpa di barbabietola con il frullatore a immersione poi unitela al composto con i tuorli.*
IMBURRATE *4 stampini (ø 9 cm, h 4,5 cm), metteteli in frigo per 10-15', poi imburrateli nuovamente, spolverizzate con il pangrattato e rimettete ancora in frigorifero.*
SCALDATE *il forno a 200 °C.*
MONTATE *a neve gli albumi con un pizzico di sale, poi uniteli al composto di barbabietola, distribuitelo negli stampini e infornateli subito nel forno caldo. Cuocete per 10-12'.*
SFORNATE *i soufflé, completateli con il gelato al gorgonzola e servite subito.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Colline Novaresi Bianco**
- **Riviera del Brenta Bianco**
- **Vignanello Bianco**

dalla LIGURIA

5 Scorzobianca in umido

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg scorzobianca
80 g cipolla
2 tuorli
limone – prezzemolo tritato – sale
brodo vegetale – olio extravergine di oliva

MONDATE *la scorzobianca, tagliatela in rocchetti lunghi 8-10 cm e raccoglietela in una ciotola piena di acqua acidulata con succo di limone in modo che non si anneriscano. Poi scolateli e divideteli in bastoncini più sottili.*
TRITATE *la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola dai bordi bassi con 3-4 cucchiai di olio e un cucchiaio di prezzemolo tritato per 2-3′. Unite i bastoncini di scorzobianca, salate, riducete la fiamma e lasciateli stufare per 15′ con il coperchio.*
BAGNATE *con 100-120 g di brodo vegetale caldo e cuocete senza coperchio a fuoco basso finché la scorzonera non sarà tenera.*
SBATTETE *2 tuorli con il succo di mezzo limone e un pizzico di sale; versateli sopra la scorzobianca, spegnete il fuoco e mescolate con delicatezza fino a ottenere un sughetto cremoso, poi spegnete. Aggiustate di sale, se serve, e completate con poco prezzemolo tritato. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se volete una salsa più densa, potete aggiungere un cucchiaio scarso di farina al momento di unire il brodo, che aumenterete a 200 g.*

VINO *bianco amabile, leggermente aromatico.*
- **Colli Bolognesi Pignoletto amabile**
- **Montecompatri-Colonna amabile**
- **Gravina amabile**

6

6 Porri e cipollotti con germogli e semi di papavero

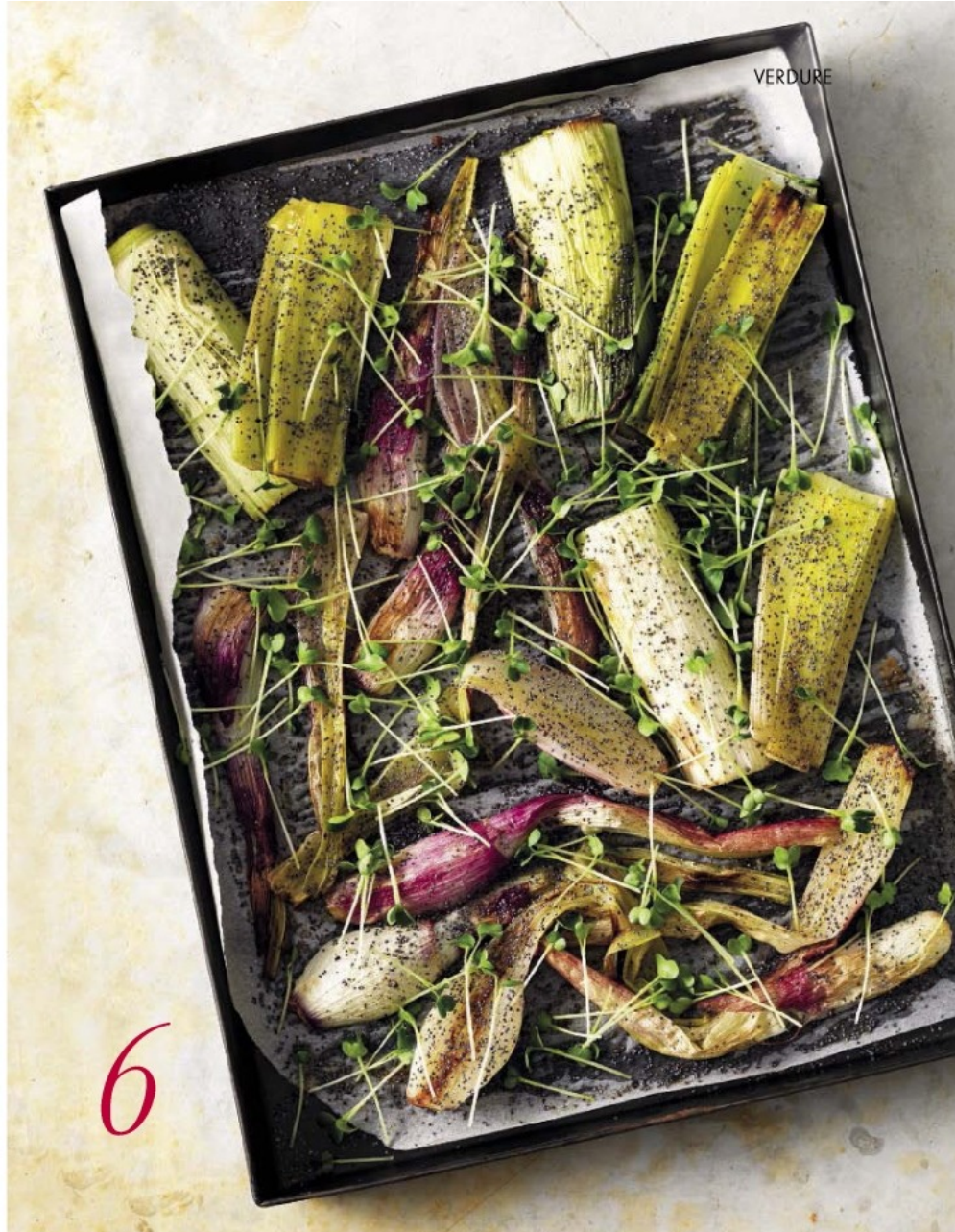
IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g porri
600 g 12 cipollotti viola
germogli di crescione
semi di papavero
sale – pepe
olio extravergine di oliva

MONDATE *i porri eliminando le prime guaine, la parte apicale e le radici, tagliateli in tranci di 8-10 cm, poi divideteli a metà nel senso della lunghezza.*
MONDATE *i cipollotti e divideteli a metà nel senso della lunghezza.*
ACCOMODATE *i porri e i cipollotti su una placca foderata di carta da forno, conditeli generosamente con olio, salateli e pepateli.*
INFORNATE *a 180 °C per 15′.*
SFORNATE *i porri e i cipollotti e completateli con germogli di crescione e semi di papavero. Condite con un filo di olio crudo e servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il crescione d'acqua,* (Nasturtium officinale) *cresce lungo le rive dei ruscelli. Le foglie sono di un bel verde scuro, di piccole dimensioni e di forma arrotondata. È ricco di vitamine e di sali minerali e ha un sapore leggermente piccante con una punta aspra. In cucina si usano gli steli e le foglie più teneri, cotti o crudi in insalata, oppure i germogli, come in questa ricetta.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Alto Adige Kerner**
- **Piave Pinot bianco**
- **Trebbiano d'Abruzzo**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***12 gennaio***

Carni e uova

Cucina **ECONOMICA** con maiale, pollo, manzo e uova in piatti di grande riuscita. Oppure nobile filetto di vitello e petto d'anatra da esaltare con una semplice rosolatura e contorni essenziali

1

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Arrosto di maiale alla birra

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,5 kg coppa di maiale fresca
1 kg sedano rapa
330 g birra bionda
olio extravergine di oliva – aglio
rosmarino – sale

PELATE *il sedano rapa e riducetelo in cubi.*
LEGATE *la coppa di maiale a mo' di arrosto: il modo più semplice consiste nel fare singoli giri di spago, distanti tra loro 1-2 cm.*
SCALDATE *in una padella capiente 3 cucchiai di olio con un rametto di rosmarino, poi adagiatevi la coppa di maiale e rosolatela per circa 15', rigirandola su tutti i lati in modo che acquisti un colore uniforme.*
UNGETE *una teglia con un cucchiaio di olio, unite 2 spicchi di aglio e un rametto di rosmarino, accomodatevi i cubi di sedano rapa, infine la coppa ben sgocciolata dal grasso della rosolatura.*
IRRORATE *di birra la carne e infornatela nel forno ventilato a 180 °C per circa 50', finché la superficie apparirà ben dorata.*
SFORNATE *e salate bene la carne e la verdura con sale fino o grosso a piacere.*
LASCIATE *riposare la coppa per 8-10' prima di tagliarla, in modo che i succhi si ridistribuiscano uniformemente nei tessuti.*
LA SIGNORA OLGA *dice che è importante prestare attenzione a non forare la carne con la forchetta durante la rosolatura, per evitare che i succhi si disperdano: è consigliabile dunque voltare la carne aiutandosi con posate non appuntite.*

VINO *rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Teroldego Rotaliano**
- **Chianti Classico**
- **Aglianico del Taburno**

BIRRA *chiara opalescente, con aromi floreali e agrumati e note speziate; corposa e lievemente amarognola.*
- **Birra Speciale**

LO STILE IN TAVOLA
Pirofila del truscello Wald, piatti dei tournedos e dell'insalata Royal Copenhagen, ciotolina Potomak Studio, tovaglioli La Fabbrica del Lino; piano di cottura Smeg.

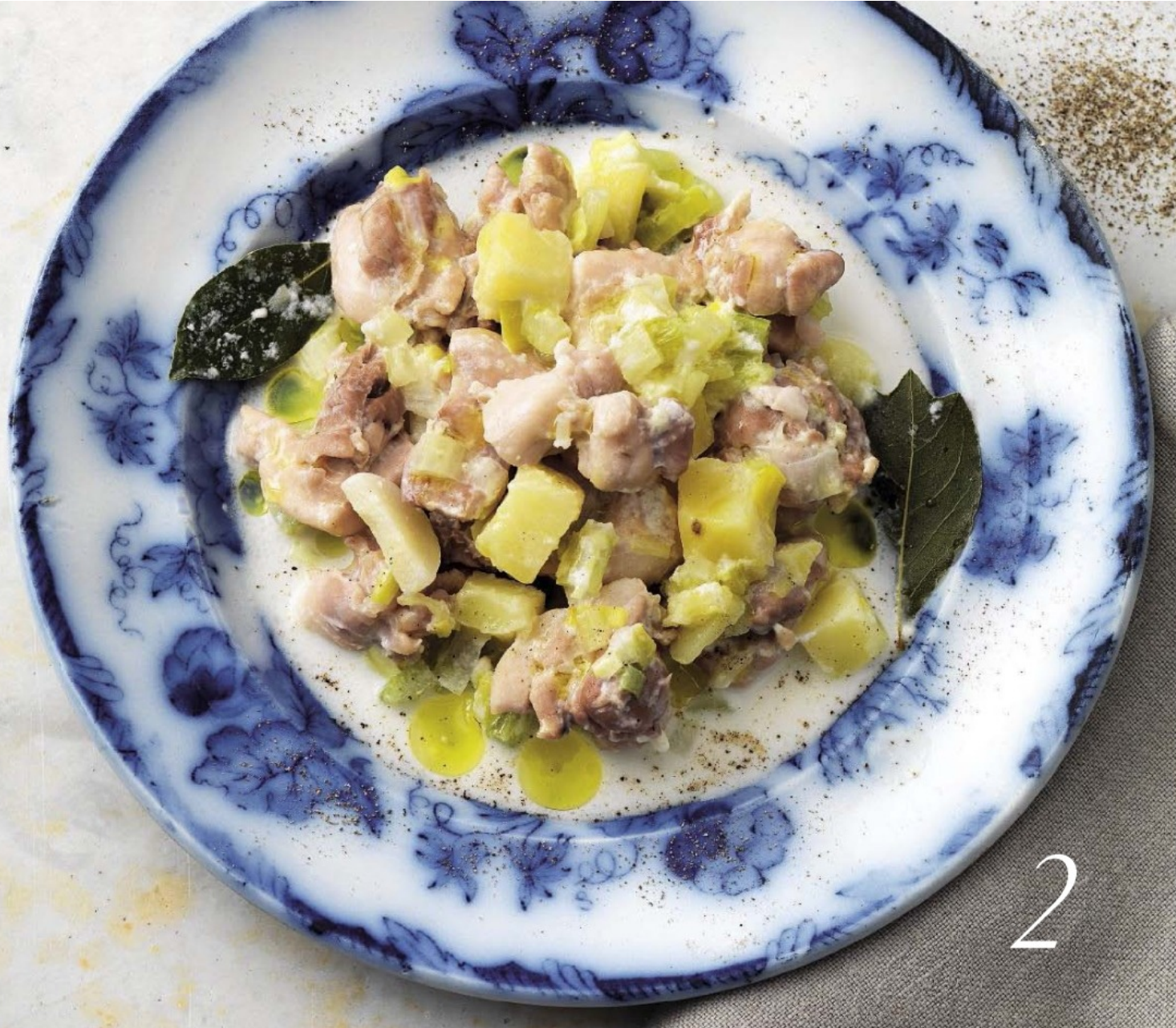
SCUOLA DI CUCINA

LA COPPA DI MAIALE

È un taglio suino situato dietro la testa e formato dai muscoli del collo e da una parte di quelli del dorso. Disossato e lasciato stagionare, diventa un ottimo salume conosciuto come coppa al Nord Italia e come capocollo al Centro-Sud. Fresco, tagliato a fette spesse, è ottimo alla griglia, mentre intero si cuoce in forno. Considerato un taglio "povero", ha una polpa piuttosto grassa, che, una volta cotta, risulta piacevolmente morbida e molto saporita.

a–b **Legate la coppa a mo' di arrosto affinché conservi la forma in cottura. Rosolatela poi in un velo di olio per 15', facendola dorare su tutti i lati: questa operazione "sigilla" i pori della carne, evitando così la dispersione dei succhi e mantenendo la polpa succulenta.**

c–d **Trasferite la coppa in una pirofila e infornatela a 180 °C per circa 50': alla fine la temperatura al cuore dovrà essere compresa tra 62 e 65 °C.**

a
b
c
d

2 Spezzatino di pollo con cardi al latte

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte
450 g patate
6 cosce di pollo
3 coste grandi di cardo – **1** porro
limone – olio extravergine di oliva
alloro – aglio
sale grosso – pepe

SPELLATE *le cosce di pollo, recidendo con un coltello la membrana che unisce la pelle alla polpa.*
INCIDETE *la coscia lungo l'osso; poi, tenendo l'estremità della zampa con la mano, fate scorrere la punta del coltello sotto la polpa, da una parte e dall'altra dell'osso, restandovi il più possibile aderenti, quindi raschiate la carne spostandola verso il basso. Quando l'osso sarà completamente scoperto, staccatelo e rimuovete cartilagine e parti grasse.*
TAGLIATE *la polpa ottenuta dalle cosce in tocchetti per farne uno spezzatino.*
MONDATE *le patate, tagliatele a cubi di 1 cm; poneteli in una ciotola con acqua per non farli annerire. Mondate anche le coste del cardo con un pelapatate immergendole via via in acqua e limone per non farle annerire (il cardo ha proprietà simili a quelle del carciofo: ricco di ferro, si ossida facilmente a contatto con l'aria); riducetele a cubi di 1 cm.*
MONDATE *il porro, dividetelo a metà per il lungo, poi tagliatelo a fettine sottili.*
UNITE *in una casseruola a bordi alti un filo di olio, 2 foglie di alloro, uno spicchio di aglio con la buccia e le patate a cubetti; rosolate per 1', poi aggiungete il porro e il cardo e soffriggete per altri 2'.*
ELIMINATE *l'aglio dalle verdure, copritele con il latte, aggiungete una piccola presa di sale e un pizzico di pepe e cuocete a fuoco basso per 10'. Unite lo spezzatino di pollo e proseguite la cottura per 30'. Servite caldo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che abbiamo scelto di usare la polpa delle cosce di pollo perché è particolarmente saporita e succulenta. Per semplificare la preparazione, potete sostituirla con petto di pollo, più delicato.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Alto Adige Pinot nero**
- **Morellino di Scansano**
- **Orvieto Rosso**

3 Petto d'anatra alla paprica

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg cime di rapa
800 g 2 mezzi petti d'anatra
5 filetti di acciuga puliti e senza lisca
timo – maggiorana – rosmarino
paprica dolce in polvere – aglio
burro – olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le cime di rapa, scottatele per 1' in acqua bollente salata, poi tuffatele in acqua e ghiaccio per fissarne il colore.*
APPOGGIATE *i petti d'anatra su un tagliere con la pelle rivolta verso l'alto. Incidete la pelle con tagli diagonali paralleli incrociati ottenendo una griglia.*
FODERATE *di carta da forno una teglia e distribuitevi timo, maggiorana e rosmarino.*
SCIOGLIETE *in una padella una noce di burro, unite i petti appoggiandoli sulla pelle e rosolateli a fiamma vivace per 3'; voltateli e cuoceteli per pochi secondi sull'altro lato.*
ACCOMODATE *i petti su una teglia, con la pelle rivolta verso l'alto, salateli e infornateli nel forno ventilato a 180 °C per circa 15' se desiderate la carne al sangue; cuoceteli per 18' se invece la preferite rosata.*
UNITE *in una casseruola con 3 cucchiai di olio le acciughe e 2 spicchi di aglio divisi a metà; cuocetele per 10' a fuoco basso facendole disfare, quindi unite le cime e soffriggetele qualche secondo.*
SFORNATE *i petti d'anatra, fateli riposare per qualche minuto affinché i succhi si ridistribuiscano in modo uniforme, poi spolverizzateli di paprica; serviteli con le cime.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le incisioni sulla pelle del petto d'anatra servono per far sciogliere meglio il grasso e per ottenere una cottura uniforme, creando anche un bell'effetto decorativo.*

VINO *rosso secco e fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Colli Orientali del Friuli Rosazzo Pignolo**
- **Vino Nobile di Montepulciano**
- **Cesanese del Piglio**

3

4 Truscello

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g polpa di manzo macinata
300 g ricotta fresca
100 g grana grattugiato
100 g pangrattato
5 uova – brodo – prezzemolo
chiodi di garofano in polvere – sale – pepe

UNITE *in una ciotola la polpa di manzo, un pizzico di sale e pepe, 2 uova, 20 g di grana, il pangrattato, un ciuffo di prezzemolo tritato e poco brodo; impastate e formate delle palline grandi come olive e lessatele per 2′ nel brodo.*
PREPARATE *un altro impasto con 80 g di grana, la ricotta, 3 uova, un pizzico di sale, uno di pepe e uno di chiodi di garofano.*
VERSATE *2 cucchiai di brodo in una pirofila (la nostra è quadrata, lato 20 cm, h 5 cm) e accomodatevi uno strato di palline; coprite con uno strato di impasto alla ricotta; per un risultato più ordinato potete usare una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 1 cm. Procedete con altre palline e altro impasto, fino a esaurire gli ingredienti.*
INFORNATE *nel forno ventilato a 180 °C per 10′ circa ottenendo una leggera doratura.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il truscello è un piatto del Messinese quasi dimenticato ma molto appetitoso; piacerà anche ai bambini.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Colli Berici Cabernet Sauvignon**
- **Lago di Corbara Merlot**
- **Cerasuolo di Vittoria**

5 Tournedos di vitello e verdure invernali

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg filetto di vitello
400 g barbabietola lessata già pronta
12 fette di pancetta affumicata
2 cipollotti – **1** finocchio – burro
olio extravergine di oliva – timo
maggiorana – sale fino e grosso – pepe

PONETE *a bollire abbondante acqua salata; preparate una ciotola con acqua ghiacciata.*
MONDATE *il finocchio e tagliatelo in grossi spicchi; pulite i cipollotti e praticate sul fondo un'incisione a forma di X per accorciarne i tempi di cottura.*

SBOLLENTATE *il finocchio per 3′, poi unite i cipollotti e proseguite per altri 5′. Scolate e tuffate tutto nell'acqua ghiacciata.*
ELIMINATE *la testa e la coda del filetto e pulitelo. Tagliatelo in 6 tournedos da 120-130 g alti circa 3 cm; avvolgete attorno a ciascuno 2 fette di pancetta e fermatele legandole con un giro di spago da cucina.*
RIDUCETE *la barbabietola e il finocchio in cubi di circa 1 cm. Tagliate a metà i cipollotti. Scaldate in una casseruola un cucchiaio di burro e un rametto di timo; accomodatevi i tournedos e dorateli per 7′ circa per lato.*
SCALDATE *in un'altra padella un cucchiaio di olio con uno spicchio di aglio con la buccia, maggiorana a piacere e soffriggetevi le barbabietole e i finocchi per 5′, quindi unite il cipollotto, un pizzico di sale e di pepe e proseguite la cottura per altri 4-5′.*
SALATE *i tournedos e serviteli con le verdure.*

VINO *rosso secco, moderatamente invecchiato.*
- **Ruchè di Castagnole Monferrato**
- **Orcia Rosso**
- **Galatina Negroamaro**

6 Insalata con uovo scomposto

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cavolfiore
300 g 2 carote
100 g agretti mondati
10 olive nere – **6** uova freschissime
spinaci novelli – aceto bianco – senape
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE *gli agretti in acqua salata per 2′, poi scolateli e tuffateli in una ciotola con acqua e ghiaccio per fissarne il colore.*
MONDATE *il cavolfiore e riducetelo in piccole cimette; mondate le carote e tagliatele in cubi di 1 cm. Sbollentate i cavolfiori in acqua poco salata per 2′, quindi aggiungete le carote e lessate tutto per altri 3′. Scolate e versate in acqua e ghiaccio.*
SEPARATE *i tuorli dagli albumi; sbattete leggermente gli albumi, per non sfibrarli, con un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
UNGETE *con un filo di olio una padella, versatevi gli albumi e cuoceteli a mo' di frittata a fiamma dolce con il coperchio per circa 5′. Spegnete e lasciate raffreddare.*
SBATTETE *i tuorli con 2 cucchiai di aceto, 1/2 cucchiaio di senape, un cucchiaio di olio extravergine, un pizzico di sale e pepe.*
UNITE *in una terrina i cavolfiori, le carote, le olive tagliuzzate, gli agretti e condite con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e pepe; arricchite con una manciata di spinaci novelli e mescolate. Aggiungete anche la frittata di bianco d'uovo tagliata a quadretti e guarnite con l'emulsione di tuorli e senape.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Valcalepio Bianco**
- **Vesuvio Bianco**
- **Leverano Malvasia bianca**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'***8 gennaio***

Dolci

Il Belgio, terra di grandi dolci **CASALINGHI**, ha ispirato la ricetta di un soffice pane, rivisitato da note contemporanee. Con l'aggiunta di un tipico budino laziale e di una inedita mela balsamica

RICETTE EMANUELE FRIGERIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

LO STILE IN TAVOLA

Piatti decorati Royal Copenhagen, piatto rotondo e tagliere in legno Alessi, tovaglioli La Fabbrica del Lino.

1 Mele in infusione di pino con salsa all'amaretto

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **380 g** zucchero semolato
- **250 g** latte
- **60 g** pasta sfoglia stesa
- **40 g** amaretti
- **4** mele Golden
- **4** tuorli
- olio essenziale di pino mugo 100% puro biologico
- zucchero a velo
- sale

SCIOGLIETE *in una casseruola 300 g di zucchero semolato con 400 g di acqua e 8 gocce di olio essenziale di pino mugo, e portate a bollore lo sciroppo ottenuto.*
SBUCCIATE *le mele e tagliatele in forma cubica, mantenendo il picciolo. Immergetele nello sciroppo e cuocetele per 15', a fuoco basso.*
TAGLIATE *la sfoglia in 12 triangoli (base 6 cm, h 7 cm), appoggiateli su una placca coperta con carta da forno, spennellateli di acqua, quindi spolverizzateli con zucchero a velo e un pizzico di sale. Infornateli a 200 °C per 6-7'.*
SBATTETE *i tuorli con 80 g di zucchero semolato. Intanto scaldate il latte in una casseruola. Al bollore, versatelo sulle uova, mescolate e riversate tutto nella casseruola. Cuocete a fuoco basso fino a raggiungere la temperatura di 82 °C, ottenendo una salsa.*
SBRICIOLATE *gli amaretti e uniteli alla salsa, mescolatela e lasciatela raffreddare.*
SERVITE *le mele con la salsa all'amaretto e i triangoli di sfoglia.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'olio essenziale di pino mugo, facilmente reperibile in erboristeria e in farmacia, dona alla mela un sorprendente aroma balsamico.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Arcole Garganega Vendemmia Tardiva**
- **Riesi Bianco Vendemmia Tardiva**

Mele: 3 modi per cuocerle

SCUOLA DI CUCINA

a

b

c

d

La mela è un frutto molto versatile in cucina e si presta ad accompagnare molte preparazioni dolci e salate. Anche da sola, tuttavia, può essere cotta in diversi modi e gustata come fine pasto o come snack.

Farcita *(a-b)* **Tagliate la calotta della mela, detorsolatela con l'apposito attrezzo, facendo attenzione a non bucarla sul fondo. Mettete nel foro ottenuto un cucchiaino di zucchero, un pizzico di cannella in polvere e una piccola noce di burro. Riposizionate la calotta per chiudere la mela e infornatela a 200 °C nel forno ventilato per 10'.**

In padella *(c)* **Sbucciate la mela, tagliatela in quarti, poi in dadini di circa 2 cm di lato. Rosolateli in padella con una noce di burro, 3 cucchiaini di zucchero semolato e succo di limone per circa 10', finché non saranno dorati.**

Disidratata *(d)* **Tagliate la mela a fette rotonde, molto sottili (3-4 mm). Sistematele su una placca coperta con carta da forno, cospargetele con zucchero a velo e fatele seccare nel forno a 65 °C per 3 ore, finché non saranno asciutte e disidratate. Sono ottime anche come spezzafame.**

2 Cramique con cioccolato e ananas

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 2 ore e 10′ di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **400 g** farina 00 più un po′
- **150 g** latte più un po′
- **100 g** ananas sciroppato
- **60 g** burro più un po′
- **40 g** cioccolato in gocce
- **25 g** lievito di birra fresco
- **20 g** zucchero – **3** uova – **1** tuorlo

SBRICIOLATE *il lievito con lo zucchero in una ciotola e scioglietelo con la metà del latte. Unite 100 g di farina, amalgamate e lasciate lievitare il composto ottenuto (starter) per 30′, coperto con un canovaccio umido.*
IMPASTATE *a parte la farina rimasta con le uova, aggiungendone uno per volta; unite poi il resto del latte, il burro ammorbidito e lavorate fino a ottenere un composto liscio e un po′ appiccicoso.*
AGGIUNGETEVI *lo starter e incorporatelo, lavorando con le mani finché il composto non sarà più appiccicoso, ma si staccherà bene dalla ciotola e dalle mani.*
RACCOGLIETE *l'impasto a palla e fatelo lievitare nella ciotola, coperto da un canovaccio, finché non raddoppia di volume, per circa 1 ora.*
LAVORATE *nuovamente l'impasto, unendovi da ultimo le gocce di cioccolato e l'ananas tagliato a pezzettini; versate il composto in uno stampo da plum cake da 2 litri imburrato e infarinato e lasciatelo lievitare ancora per altri 30-40′.*
SPENNELLATE *con un tuorlo sbattuto con un goccio di latte e infornate a 180 °C per 35′ nel forno statico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il cramique è un pane dolce al latte, tipico del Belgio, solitamente farcito con uva passa.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
- Ramandolo
- Controguerra Moscato amabile

3 Budinetti di ricotta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **500 g** ricotta romana
- **170 g** cedro e arancia canditi

dal LAZIO

80 g zucchero
30 g farina
5 uova
cannella – limone – rum

LAVORATE *la ricotta con un uovo intero e 4 tuorli, finché non saranno ben amalgamati. Incorporatevi, poi, la farina, lo zucchero e un pizzico di cannella in polvere.*
TAGLIATE *a dadini i canditi e aggiungeteli al composto, insieme alla scorza grattugiata di un limone.*
MONTATE *gli albumi a neve e uniteli alla ricotta, insieme a 2 cucchiai di rum.*
DISPONETE *il composto in stampini di silicone della forma che preferite e infornateli a 160 °C per 50-60' circa. Serviteli decorando con scorzette di arancia a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questi dolcetti, come tante altre ricette regionali a base di uova e latte, con aggiunta di pane, riso, semolino, frutta fresca, cioccolato, rientrano nella categoria dei budini per la loro consistenza morbida e per la forma, ottenuta cuocendoli nei classici stampi oppure in piccoli stampini, come abbiamo fatto noi.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Lessini Durello passito**
- **Sambuca di Sicilia passito**

4 Bignè croccanti con crema alle mandorle

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE (36 PEZZI)
205 g farina 00
200 g cioccolato fondente
170 g latte – **115 g** burro
100 g zucchero di canna
80 g panna fresca
40 g farina di mandorle
10 g cacao amaro
3 g lievito in polvere per dolci
3 uova – sale

MESCOLATE *125 g di farina 00 con il cacao, il lievito e lo zucchero di canna e impastateli con 65 g di burro freddo, fino a ottenere un insieme di briciole. Incorporatevi quindi un uovo e 40 g di latte e lavorate fino a ottenere un panetto liscio di frolla al cacao. Lasciatelo riposare coperto in frigorifero per 30'.*
PORTATE *a bollore in una piccola casseruola 50 g di latte e 75 g di acqua con un pizzico di sale e 50 g di burro. Al bollore, unite 80 g di farina 00 e mescolate cuocendo finché la pastella che si forma non si staccherà dalle pareti della pentola, sfrigolando. Spegnete e fate raffreddare.*
TRASFERITE *l'impasto in una ciotola e aggiungete 2 uova, uno per volta, ottenendo la pasta per i bignè. Raccoglietela in una tasca da pasticciere e disponetela a piccoli ciuffi su una placca coperta con carta da forno.*
STENDETE *la frolla al cacao in uno strato sottilissimo (2 mm), ritagliatevi dei dischetti di 3 cm di diametro e adagiateli sopra i bignè.*
INFORNATELI *a 200 °C per 25'.*
SCALDATE *intanto la panna insieme a 80 g di latte e la farina di mandorle; spegnete, aggiungetevi il cioccolato e fatelo fondere, ottenendo una crema. Lasciatela intiepidire, quindi raccoglietela in una tasca da pasticciere con una bocchetta liscia e farcite i bignè, bucandoli da sotto, in modo da non rovinarne la superficie.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i bignè così preparati rimangono più croccanti grazie allo strato di frolla che li ricopre in superficie. Inoltre, con il suo peso, la copertura favorisce una crescita dei bignè più "controllata", tale da renderli più tondeggianti.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Albana di Romagna passito**
- **Sardegna Semidano Passito**

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 gennaio**

FAGOTTINI *di* MARE

Un primo in cui il tocco rustico della farina integrale si intreccia con l'eleganza dell'**AROMA FUMÉ**, la dolcezza degli scampi e la freschezza dei germogli

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PRIMI

Fagottini di scampi con crema di piselli secchi e germogli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45' più 12 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g piselli secchi
100 g semola rimacinata di grano duro
100 g farina di grano tenero integrale
20 foglie di basilico – **12** scampi
yogurt intero – paprica affumicata
timo – germogli misti – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1-2 METTETE *in ammollo i piselli secchi per 12 ore. Scolateli dall'acqua dell'ammollo e lessateli in acqua non salata per 45-50'. Formate sulla spianatoia una fontana con la semola, la farina, un pizzico di sale e 100 g di acqua, unite un cucchiaio di olio e impastate fino a ottenere una pasta soda. Fatela riposare per 30' sotto una ciotola.*
3 SGUSCIATE *gli scampi, liberateli del budellino nero e tritateli non troppo fini.*
4 RACCOGLIETE *la polpa degli scampi in una ciotola e conditela con olio, sale, pepe, qualche fogliolina di timo, la scorza grattugiata di mezzo limone e un cucchiaino da caffè di paprica affumicata.*
5 STENDETE *la pasta in una sfoglia spessa 1 mm e ritagliatevi 28-36 dischi (ø 7 cm).*
6-7 DISTRIBUITE *un cucchiaino di scampi conditi al centro dei dischi, spennellate il bordo con poca acqua e poi chiudeteli, usando le due mani, a mo' di fagottino facendo coincidere quattro lembi.*
8 SCOLATE *i piselli conservando l'acqua di cottura;e frullateli in crema con le foglie di basilico, sale, 2-3 cucchiai di olio e poca acqua di cottura.*
9 SETACCIATE *la crema di piselli per renderla perfettamente liscia e tenetela in caldo.*
10 LESSATE *i fagottini in acqua bollente salata per 2-3'. Scolateli e conditeli con un filo di olio. Distribuite la crema di piselli nei piatti, accomodatevi sopra 7-9 fagottini, completate con poche gocce di yogurt, i germogli misti e una macinata di pepe.*

AL BICCHIERE

Un bianco giovane, secco e fragrante
Bianchello del Metauro "Vigna Sant'Ilario" 2014 Valentino Fiorini
Un omaggio alla tradizione delle colline pesaresi, che danno a questo vino un sapore secco con la tipica nota finale amarognola e netta. Piacevole, senza essere impegnativo, si serve a 10-12 °C. *6 euro.*

COME SI FA

➡ *Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il* ***13 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA

Piatto Royal Copenhagen, tovagliolo La Fabbrica del Lino; spianatoia di legno Tescoma, coltello Victorinox, ciotole in vetro e barattolo Bormioli Rocco, macchina per tirare la pasta Marcato, frullatore Termozeta, piano di cottura Smeg.

TACOS *vegetariani*

Avocado, verdure al salto, mozzarella di bufala, cipollotti piccanti in un guscio di farina di riso. Per un piatto leggero e **ALLEGRO** che invita alla compagnia

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

SECONDO O PIATTO UNICO

Piccoli tacos con avocado e mozzarella di bufala

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g farina di riso
120 g cavolo cinese mondato
60 g germogli di soia
6 mozzarelline di bufala
2 zucchine di medie dimensioni
2 cipollotti viola – **2** avocado – **1** rapa bianca
aglio – lime – coriandolo fresco – scalogno
olio extravergine di oliva – sale

1-2 FORMATE *una fontana con la farina e una presa di sale, unite a poco a poco 100 g di acqua e 20 g di olio. Impastate inizialmente ottenendo dei bricioloni, poi proseguite fino a formare una palla di pasta molto morbida.*
3 DIVIDETE *la pasta in porzioni di circa 35 g cad. Stendete ogni pallina con il matterello, tra due fogli di carta da forno.*
4 RIFILATE *la pasta con un tagliapasta (ø 7 cm).*
5-6 CUOCETE *il disco tra i due fogli di carta da forno in una padella antiaderente rovente per 1', poi eliminate il foglio superiore e girate il disco di pasta cuocendolo per un altro minuto, questa volta a contatto con la padella. Eliminate il foglio superiore, togliete il disco dalla padella e mettetelo subito in forma sul matterello fino a quando non si sarà raffreddato. Proseguite in questo modo fino a preparare 12 tacos. Potete usare sempre gli stessi fogli di carta da forno.*
7 RACCOGLIETE *la polpa di avocado a tocchetti in una ciotola, spruzzatela con il succo di lime e, schiacciandola con i rebbi della forchetta, conditela con mezzo scalogno e un ciuffo di coriandolo tritati, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio.*
8 RICAVATE *dalle zucchine solo la parte verde e riducetela in listerelle sottili. Tritate molto finemente il cavolo cinese. Mondate i cipollotti a affettateli in rondelle.*
9 MONDATE *la rapa e tagliatela in striscioline sottili, possibilmente usando la mandolina.*
10 RACCOGLIETE *tutte le verdure e i germogli in una padella e saltateli a fuoco vivo con un filo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia. Salate alla fine. Distribuite nei tacos la crema di avocado, il misto di verdure e mezza mozzarellina di bufala. Servite decorando a piacere con rondelle di cipollotto e una macinata di pepe.*

AL BICCHIERE

Un bianco giovane, secco e fragrante
Lamezia Bianco 2014 Statti
La Calabria si conosce poco dal punto di vista enologico, ma merita di essere scoperta. Tra i suoi vini più espressivi, c'è questo piacevole bianco: cristallino, profumato di ginestra e di frutta, fresco, si serve a 10-12 °C, con piatti di verdura, leggeri e solari. *6 euro.*

COME SI FA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***13 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA

Piattino e tagliere Alessi; spianatoia di legno Tescoma, padella antiaderente Ballarini, mandolina Microplane.

CUPOLETTE *con un pizzico di* BRIO

Un classico della pasticceria ghiacciata si **RINNOVA** con l'aroma della cannella e con una salsa al mango accesa dal guizzo del peperoncino

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

DOLCI

Semifreddo alla cannella con salsa al mango piccante

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 50 minuti più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g 1 mango
300 g cioccolato bianco
250 g panna fresca
65 g zucchero semolato
20 g zucchero di canna
2 tuorli – **1** peperoncino fresco
lime – cannella in polvere

1 RACCOGLIETE *in una piccola casseruola 65 g di zucchero semolato con un paio di cucchiai di acqua, portate sul fuoco e cuocete fino alla temperatura di 110 °C.*
2-3 MONTATE *parzialmente i tuorli con le fruste elettriche, poi unite lo zucchero cotto a filo continuando a montare fino a ottenere un composto abbastanza spumoso. Lasciatelo raffreddare e dopo aggiungete un cucchiaino da caffè di cannella in polvere.*
4 MONTATE *250 g di panna e incorporatela ai tuorli mescolando dal basso verso l'alto.*
5-6 DISTRIBUITE *il composto in 6 mezze sfere (ø 7 cm), battetele leggermente sul piano di lavoro in modo che eventuali bollicine di aria all'interno del composto fuoriescano. Lasciate raffreddare in freezer per 3 ore.*
7-8 MONDATE *il mango, riducete la polpa in tocchi e frullatela in crema con mezzo peperoncino privato dei semi (dosate la quantità in base al vostro gusto), il succo di un lime, 60 g di acqua e 20 g di zucchero di canna.*
9 SPEZZETTATE *il cioccolato bianco, raccoglietelo in una ciotola e scioglietelo a bagnomaria.*
10 SFORMATE *le mezze sfere di semifreddo, accomodatele su una gratella con un piatto disposto sotto e decoratele con il cioccolato fuso fatto scendere a filo. Servite subito i semifreddi con la salsa al mango decorando a piacere con una fettina di mango e poca cannella in polvere.*

AL BICCHIERE

Un vino dolce e aromatico
Colli Euganei Fior d'Arancio 2013
Borin Vini&Vigne
Da uve moscato giallo, tipiche del Triveneto, nasce questo spumante luminoso con profumi di frutta esotica e di miele, straordinariamente morbido e fresco. Si serve a 8-10 °C, in coppe ampie. *9 euro.*

COME SI FA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***13 gennaio***

Piattino Royal Copenhagen, forchetta Alessi; piano di cottura Smeg, fruste elettriche e frullatore Termozeta, stampo in silicone a forma di mezza sfera Silikomart, anello in silicone per bagnomaria Staybowlizer Microplane.

A CURA DI LAURA FORTI
E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

La sostanziosa pappa di MARIA JOSÉ

Delicata nel sapore, ma ricca e confortante, questa minestra è l'omaggio di una lettrice degli anni Trenta all'origine **BELGA** dell'ultima regina d'Italia

“Questo che vi do, amici, è il piatto nazionale belga, è una minestra adatta per i piccini e per i grandi. Entrambi la gusteranno perché susciterà nel loro cuore visioni dolci e tristi di bimbi lontani indimenticati e sacri nel nostro ricordo del Belgio eroico”. È questo l’incipit della ricetta scritta dall’abbonata Gina Zanotti Rusconi, collaboratrice della rivista di moda *Fili*, che in questo modo intende rendere omaggio alla patria della principessa Maria José, futura regina e ultima sovrana d’Italia. Nata nel 1906, figlia del re del Belgio, fin da piccola fu promessa al principe ed erede al trono Umberto di Savoia, che sposò nel gennaio 1930. L’episodio a cui si riferisce Gina Zanotti Rusconi è probabilmente l’invasione tedesca del Belgio all’inizio della Grande Guerra, che provocò molte vittime civili e che vide Alberto, padre di Maria José, nelle vesti di eroico comandante dell’esercito belga. “Quando andate in Belgio chiedete questo piatto sotto il nome di ‘Kolbspot’, è il piatto nazionale dei paesi fiamminghi. Assistendo al pranzo dei vostri bimbi, raccontate la storia della bionda principessa dagli occhi azzurri...”, scrive l’abbonata dopo aver spiegato la ricetta. Non ci sono notizie sul Kolbspot, ma di certo esiste l’Hochepot, stufato di carne e verdure tipico dei paesi fiamminghi, molto simile a questa ricetta. Non prevede l’uso del riso, ma forse l’aggiunta di questo ingrediente rappresenta il tentativo dell’abbonata di far sentire a casa la principessa Maria José, a poco più di un anno dal suo arrivo in Italia.

(S. Cornaviera – *www.massaiemoderne.it*)

RICETTE A CONFRONTO

Pappa di Maria José

2014

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 30’
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg punta di vitello disossata
350 g carote
300 g rape
300 g patate
300 g verza
250 g riso Originario
80 g sedano
80 g piselli sgranati lessati
4 tuorli – sale

TAGLIATE *la carne di vitello in 6-8 pezzi e lessatela in una casseruola, coperta, con 4 litri di acqua salata per 1 ora e 45’, poi scolatela e tenetela al caldo.*
MONDATE *carote, rape, verza e patate, tagliatele a tocchi e lessatele nel brodo della carne per 15’ circa.*
TOGLIETE *le verdure e filtrate il brodo. Riportatelo al bollore, quindi unite il sedano a tocchetti e il riso. Cuocete per 13’, aggiungete i piselli e spegnete dopo 2’.*
COMPLETATE *con 4 tuorli mescolati con un goccio di acqua e servite con la carne, ben sgrassata a tagliata a fettine, e le verdure.*

In alto, *La Cucina Italiana* di marzo 1931 da cui è tratta la ricetta. A destra, la regina Maria José.

Foto Publifoto/Olycom

1931

RICETTA ORIGINALE

Ponete sul fuoco una bella pentola lucente nella quale avrete posto acqua e sale come per fare il bollito solito, come carne servitevi della punta di petto di vitello, tagliate a pezzi questa parte cartilaginosa dopo averla ben lavata, schiumatela bene ai primi bollori, e mantenete un fuoco discreto così che bolla dolcemente, intanto voi preparerete qualche grosso legume tagliato a pezzi, come carote, patate, cavoli, appena pronti li ponete a bollire con la carne. Quando la carne è cotta toglietela e lasciate invece i legumi a finire la loro cottura per benino, fino al momento in cui toglierete anche questi, passando il brodo attraverso un candido e fine pannolino. Mettete il brodo a bollire e aggiungetevi dei pezzetti di sedano tagliati a piccoli quadri dalla parte dalle radici. Mentre questi bollono adagino, voi mondate un pugnello di riso a testa e gettatelo nel brodo bollente, per un quarto d’ora: aggiungete a questo tre o quattro lattughe tagliate finemente e qualche tenero pisellino crudo. Avrete anche tagliato la carne, già cotta e tenuta da parte, a fettine sottili, aggiungetela pure al brodo e legate il tutto con tanti rossi d’uovo quante sono le persone a cui deve essere presentata. (Sciogliete prima i rossi d’uovo in poco brodo). Servite a parte le verdure tenute in caldo, cioè patate, carote, cavoli, ognuno se ne servirà a suo piacimento, unendole al brodo fumante che profumeranno delicatamente.

LA TAVOLA DI TUTTI I GIORNI
CUCINA CASALINGA · RICETTARIO DEL MESE

Minestre

Verdure

Carni

Anche col pesce è squisita

STRACCHINO INVERNIZZI

CAMOMILLINA COLOMBO

Che cosa è cambiato

Abbiamo preferito cuocere le verdure a parte e per un tempo molto più breve, in modo da mantenere integri colori e consistenze. Inoltre, abbiamo sgrassato la carne, per rendere il piatto più leggero. Anche la quantità di uova è stata dimezzata, considerando le esigenze alimentari di oggi, che richiedono meno grassi rispetto agli anni Trenta.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto fondo Potomak Studio.

ENERGIE *di* PRIMAVERA

Gli alberi mettono le foglie. Noi invece ci sentiamo opachi e stanchi. Ecco **QUATTRO MIX** che cancellano i grigiori dell'inverno

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

Per recuperare il giusto tono dopo i disagi dell'inverno, quello che ci vuole è un buon bicchierino. Speciale però: un bicchierino " da mangiare", per il piacere del gusto e per rifornire l'organismo di ciò che serve per recuperare la piena efficienza. **Leggerezza e digeribilità** sono due must irrinunciabili: per questo vanno scelti ingredienti capaci di ***stimolare il metabolismo, regolarizzare la glicemia*** e, non ultimo, ***reintegrare il pieno patrimonio di minerali***. Ideali sono il **ginseng**, le **noci** o cereali energizzanti come l'**orzo**. Senza mettere in secondo piano quella miniera di salute che sono **lenticchie**, **bietole**, **cavolfiori**, **scarola** e **spinaci**, né rinunciare all'azione vitaminizzante degli **agrumi**.

Dottor Giorgio Donegani nutrizionista,
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

Insalata con orzo e pompelmo

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti

INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE
- **100 g** succo di pompelmo rosa
- **50 g** orzo perlato lessato
- **20 g** scarola pulita
- **20 g** 2 fette di bresaola
- **5 g** spinaci novelli
- sale

DISPONETE *nel bicchiere la scarola tagliata a striscioline e gli spinaci novelli.*
COLMATE *il bicchiere con il succo di pompelmo, quindi aggiungete l'orzo lessato e un pizzico di sale.*
COMPLETATELO *con 2 fettine di bresaola raccolte a rosette.*

➜ *Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il* ***23 gennaio***

Miso vegetale con ginseng e verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- **40 g** cavolfiori a ciuffetti
- **40 g** carpaccio di carne di manzo
- **40 g** zucchina
- **30 g** miso
- **10 g** bietole
- **1** bustina di ginseng
- **1** rondella di zenzero fresco
- **1** cucchiaino di salsa di soia

PREPARATE *il ginseng, lasciandolo in infusione in 250 g di acqua bollente.*
VERSATE *il ginseng in una casseruola. Unite i cavolfiori e lo zenzero e cuocete per 2′ dal bollore. Eliminate lo zenzero, aggiungete il miso e le bietole tagliuzzate e cuocete ancora per 1′. Completate con la salsa di soia.*
TAGLIATE *in 3 bastoncini la zucchina; dividete in 3 fette il carpaccio e avvolgetele sui bastoncini. Metteteli nel bicchiere e colmatelo con la zuppetta di miso.*

Lenticchie, yogurt e primo sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- **70 g** yogurt intero
- **30 g** formaggio primo sale
- **30 g** lenticchie lessate
- **10 g** grana a scaglie
- **4 g** olio extravergine di oliva
- mezza noce – sale

MESCOLATE *lo yogurt con 2 cucchiai di acqua, l'olio e un pizzico di sale.*
TAGLIATE *a dadini il formaggio.*
COMPONETE *il bicchiere versandovi lo yogurt; aggiungete le lenticchie, i dadini di formaggio, completate con le scaglie di grana e mezza noce spezzettata.*

Sorbetto di arancia e cereali soffiati

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti più 50′ per il sorbetto
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 BICCHIERE

- **70 g** mela verde
- **60 g** banana
- **50 g** sorbetto di arancia (per prepararlo in gelatiera: **170 g** zucchero **750 g** spremuta di arance rosse)
- **20 g** albicocche disidratate
- **2** cucchiai di cereali soffiati (grano saraceno e riso)

FATE *sciogliere lo zucchero nella spremuta di arancia. Versate tutto nella gelatiera e preparate il sorbetto (potete conservare l'avanzo in freezer per 2-3 giorni).*
TAGLIATE *a fettine la banana e la mela senza sbucciarla. Tagliate a dadini le albicocche.*
PREPARATE *il bicchiere con la frutta tagliata, il sorbetto, e completate con i cereali soffiati.*

Primavera a SCUOLA

Tante idee per imparare a celebrare la bella stagione ai fornelli, **CONDIVIDENDO** con gli amici il piacere di una cena; dall'alta cucina allo street food, per tutti i gusti

È finito l'inverno anche in cucina, la nostra Scuola apre le porte ai nuovi ingredienti, **all'energia del sole** e viene incontro al desiderio di migliorare, di invitare ospiti a casa e di misurare le vostre abilità ai fornelli. A MARZO a La Scuola de La Cucina Italiana **tanti nuovi corsi** di cucina, degustazioni, cene ed eventi. Vi aspettiamo!

INIZIA IL *4* MARZO

ALTA CUCINA

Le ricette più indicate per portare nella cucina di casa i sapori dei grandi ristoranti. Il corso adatto a chi della cucina di base sa già tutto e vuole ancora qualcosa di più; a chi ama le sfide, anche gastronomiche.

Mercoledì 4 MARZO 2 lezioni 09.30-12.30

INIZIA IL *5* MARZO

BASI DELLA CUCINA CUCINA DI PRIMO LIVELLO

Ecco un corso per chi non sa da dove iniziare! Preparazioni e ricette di base per muovere i primi passi nel mondo della cucina. Tutti i trucchi per imparare a realizzare: i brodi, le creme, la pasta, il riso, le carni, il pesce, i dessert. E per finire, una lezione per apprendere il modo di ideare un menu, accostando adeguatamente i cibi e scegliendo con attenzione i vini. Come selezionare le materie prime, pulirle e cucinarle.

Giovedì 5 MARZO 7 lezioni 19-22

INIZIA IL *16* MARZO

STREET FOOD ALL'ITALIANA

Tanto buon cibo da strada, mordi e fuggi, per pause pranzo golose o idee da sfruttare all'aria aperta. Come preparare una perfetta e gustosa piadina partendo dall'impasto, la frittura delle panelle e delle alici, fino agli imperdibili arancini siciliani.

Lunedì 16 MARZO 1 lezione 09.30-12.30

INIZIA IL *18* MARZO

BBQ – TUTTO ALLA GRIGLIA

Marinature e tecniche di cottura per diventare dei veri professionisti della griglia. I barbecue con gli amici avranno un sicuro successo e sarà subito primavera.

Mercoledì 18 MARZO 1 lezione 09.30-12.30

EVENTI GOURMET

CENA DEDICATA AL LAGO MAGGIORE - CHEF DAVIDE BROVELLI **VENERDÌ 13 MARZO**. PESCE DI LAGO, FRESCHI FORMAGGI CAPRINI E PESCHE DI MONATE; IL LAGO MAGGIORE SVELA ALCUNI DEI SUOI PRODOTTI TIPICI, MERAVIGLIOSAMENTE INTERPRETATI DA DAVIDE BROVELLI, NOSTRO DOCENTE E CHEF DE IL SOLE DI RANCO.

IL BUFFET DI PROCOPIO®: LA CENA DEL GELATO GASTRONOMICO. MERCOLEDÌ 25 MARZO, UN'OCCASIONE GHIOTTA PER SCOPRIRE IL GELATO IN UNA VESTE DIVERSA. SARANNO, INFATTI, OSPITI DELLA NOSTRA SCUOLA, CAPITANATI DA VETULIO BONDI, ALCUNI MEMBRI DEI GELATIERI ARTIGIANI FIORENTINI CHE RENDONO OMAGGIO ALL'IDEATORE DEL GELATO STESSO, FRANCESCO PROCOPIO DEI COLTELLI, REINTERPRETANDO LA TRADIZIONE GASTRONOMICA ITALIANA E CELEBRANDO IL GELATO IN UN MENU DOVE POTRÀ ESSERE DOLCE O SALATO. *Ulteriori informazioni e appuntamenti sul sito www.scuolacucinaitaliana.it*

INFO E CONTATTI

scuola@lacucinaitaliana.it
+39 02 49748004
La Scuola de La Cucina Italiana è in piazza Aspromonte 15 20131 Milano
www.scuolacucinaitaliana.it

Seguici su:

L'INDICE *dello* CHEF

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare **l'impegno e il tempo** di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata

SECONDI di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Arrosto di maiale alla birra	★	1 ora e 30'					119
Carpaccio con salsa al sedano	★	10'					89
Hamburger con patate e mozzarella	★	1 ora			✓		59
Insalata con uovo scomposto	★	30'				✓	123
Petto d'anatra alla paprica	★	45'					121
Piccoli tacos con avocado e mozzarella di bufala	★★	1 ora e 20'				✓	131
Spezzatino di pollo con cardi al latte	★★	1 ora			✓		120
Tournedos di vitello e verdure invernali	★	45'					122
Truscello	★	50'					122
Uovo in camicia	★★	50'				✓	48
Vitellone sott'olio	★	3 ore	●	24 h	✓		79

VERDURE

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Carciofi alla giudia con cren	★★★	30'			✓	✓	113
Cavolo in agro con prosciutto croccante	★	10'			✓		88
Contorno di carciofi	★	1 ora e 15'			✓	✓	80
Insalata con avocado	★	20'			✓		55
Misto verde con salsa di mandorla	★	45'				✓	115
Panzanella con uovo e asparagi	★	40'				✓	81
Porri e cipollotti con germogli e semi di papavero	★	35'			✓	✓	117
Purè con finocchi	★	20'			✓		55
Scorzobianca in umido	★	35'				✓	117
Soufflé di barbabietola con gelato al gorgonzola	★★★	1 ora		1 h		✓	116
Spinaci, ceci e uova strapazzate	★	25'			✓	✓	92
Vellutata di lattuga con biscotto al mais	★	1 ora				✓	114

DOLCI & Bevande

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO	Senza glutine	Vegetariana	PAGINA
Ananas alle spezie	★	30'	●		✓	✓	81
Barrette croccanti di pistacchio	★	35'		30'		✓	71
Bignè croccanti con crema alle mandorle	★★★	1 ora e 30'				✓	127
Birchermüesli	★	10'		30'		✓	77
Biscotti al cioccolato e ricotta	★	45'		30'		✓	61
Biscotti al limone	★	45'	●	1 h		✓	70
Budinetti di ricotta	★	1 ora e 20'				✓	126
Cannoncini con mousse di cioccolato	★★	1 ora		1 h		✓	70
Ciambelle con salsa di lamponi	★★	1 ora		1 h e 30'		✓	54
Cinquemila lire	★	10'					30
Cioccolatini all'extravergine	★	40'		2 h e 30'			72
Citrus	★	10'					30
Cramique con cioccolato e ananas	★★	1 ora e 10'		2 h e 10'		✓	126
Dolce soffice all'arancia	★	1 ora	●				79
Fantasia di frutta con sciroppo alla menta	★	20'			✓	✓	91
Focaccia soffice e dolce	★★	45'		4 h		✓	87
Insalata di banane e piselli con yogurt al miele	★	15'			✓	✓	89
Mele in infusione di pino con crema all'amaretto	★★	40'		1 h		✓	125
Meringhe al cocco	★	3 ore	●			✓	71
Mini creme alle fave di tonka e pera	★	50'				✓	72
Praline al torrone	★	30'	●	1 h e 30'		✓	68
Semifreddo alla cannella con salsa al mango piccante	★★★	50'	●	3 h		✓	133
Sorbetto di arancia e cereali soffiati	★	15'		50'		✓	137
"Zupp e latt" con gelato al caffè	★★	1 ora		1 h		✓	45

I nostri PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi.
Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: **www.lacucinaitaliana.it**

Alessi
www.alessi.com

Ballarini
www.ballarini.it

Bergamaschi & Vimercati
www.bervim.it

Bormioli Rocco
www.bormiolirocco.com

Caterina Von Weiss
www.caterinavonweiss.com

Ceramiche Milesi
www.ceramichemilesi.com

Ceramiche Nicola Fasano
www.fasanocnf.it

La Fabbrica del Lino
www.lafabbricadellino.com

Laboratorio Pesaro
www.lpdesignfactory.it

Marcato
www.marcato.it

Maria Luisa Zamparelli
mlza@tiscali.it

Microplane
www.microplane.com

Oregon Scientific
www.oregonscientific.com

Paperchase
www.paperchase.co.uk

Potomak Studio
www.potomak.it

Royal Copenhagen
www.royalcopenhagen.com

Silikomart
www.silikomart.com

Silva Tessuti
www.silvatessuti.it

Smeg
www.smeg.it

Termozeta
www.termozeta.com

Tescoma
www.tescomaonline.com

Tupperware
www.tupperware.it

Victorinox
www.victorinox.com

Villeroy & Boch
www.villeroy-boch.it

Wald
www.wald.it

Weck
www.mcm-europe.fr/it/

Zafferano
www.zafferanoitalia.com

Errata corrige
- Nel numero di Gennaio 2014 a pag. 44 gli abiti citati sono stati erroneamente attribuiti a Mauro Grifoni.
-il nome della pentola di WMF pubblicata a pag. 21 nel numero di Gennaio 2014 è Concento.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***; oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39.02.45467962 - fax +39.02.45467231. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 44,00	€ 67,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 43,70	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 49,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 32,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
WIRED	12	€ 68,00	€ 78,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Presstalis (France), Speedimpex (Usa), Saarbach Gmbh (Germany), Beta Press BV (Nederlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (Mi) - Fax 02.57512606

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Editorial Director FRANCA SOZZANI
Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI
Executive Vice President Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO
Deputy Managing Director FEDELE USAI

Senior Vice President Advertising & Branded Solutions ROMANO RUOSI
Senior Vice President Digital MARCO FORMENTO
Communications Director LAURA PIVA
Production Director BRUNO MORONA
Consumer Marketing Director ALBERTO CAVARA
Human Resources Director CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrativo ORNELLA PAINI
Financial Controller LUCA ROLDI

In the USA: The Condé Nast Publications Inc.
Chairman: S.I. NEWHOUSE, Jr.
CEO: CHARLES H. TOWNSEND
President: ROBERT A. SAUERBERG, Jr.
Editorial Director: THOMAS J. WALLACE
Artistic Director: ANNA WINTOUR

In other countries: Condé Nast International Ltd.
Chairman and Chief Executive: JONATHAN NEWHOUSE
President: NICHOLAS COLERIDGE
Vice Presidents: GIAMPAOLO GRANDI, JAMES WOOLHOUSE AND MORITZ VON LAFFERT
President, Asia-Pacific: JAMES WOOLHOUSE
President, New Markets: CAROL CORNUAU
Director of Licenses, New Markets: NATASCHA VON LAFFERT
President and Editorial Director, Brand Development: KARINA DOBROTVORSKAYA
Vice President & Senior Editor, Brand Development: ANNA HARVEY
Director of Planning: JASON MILES
Director of Talent: THOMAS BUCAILLE
Director of Acquisitions and Investments: MORITZ VON LAFFERT

Global: Condé Nast E-commerce Division
President: FRANCK ZAYAN

The Condé Nast Group of Magazines includes:
US
VOGUE, ARCHITECTURAL DIGEST, GLAMOUR, BRIDES, SELF, GQ, VANITY FAIR, BON APPÉTIT, CN TRAVELER, ALLURE, WIRED, LUCKY, TEEN VOGUE, THE NEW YORKER, W, DETAILS, GOLF DIGEST, GOLF WORLD
UK
VOGUE, HOUSE & GARDEN, BRIDES & SETTING UP HOME, TATLER, THE WORLD OF INTERIORS, GQ, VANITY FAIR, CN TRAVELLER, GLAMOUR, CONDÉ NAST JOHANSENS, GQ STYLE, LOVE, WIRED
France
VOGUE, VOGUE HOMMES INTERNATIONAL, AD, GLAMOUR, VOGUE COLLECTIONS, GQ, AD COLLECTOR, VANITY FAIR, VOGUE TRAVEL IN FRANCE, GQ LE MANUEL DU STYLE
Italy
VOGUE, L'UOMO VOGUE, VOGUE BAMBINI, GLAMOUR, VOGUE GIOIELLO, VOGUE SPOSA, AD, CN TRAVELLER, GQ, VANITY FAIR, WIRED, VOGUE ACCESSORY, LA CUCINA ITALIANA
Germany
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, MYSELF, WIRED
Spain
VOGUE, GQ, VOGUE NOVIAS, VOGUE NIÑOS, SPOSABELLA, CN TRAVELER, VOGUE COLECCIONES, VOGUE BELLEZA, GLAMOUR, SPOSABELLA PORTUGAL, AD, VANITY FAIR
Japan
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, WIRED, VOGUE WEDDING
Taiwan
VOGUE, GQ
Russia
VOGUE, GQ, AD, GLAMOUR, GQ STYLE, TATLER, CN TRAVELLER, ALLURE
Mexico and Latin America
VOGUE MEXICO AND LATIN AMERICA, GLAMOUR MEXICO AND LATIN AMERICA, AD MEXICO, GQ MEXICO AND LATIN AMERICA
India
VOGUE, GQ, CN TRAVELLER, AD
Published under Joint Venture:
Brazil
Published by Edições Globo Condé Nast S.A.
VOGUE, CASA VOGUE, GQ, GLAMOUR, GQ STYLE
Spain
Published by Ediciones Conelpa, S.L.
S MODA
Published under License:
Australia
Published by NewsLifeMedia
VOGUE, VOGUE LIVING, GQ
Bulgaria
Published by S Media Team Ltd.
GLAMOUR
China
Published under copyright cooperation by China Pictorial
VOGUE, VOGUE COLLECTIONS
Published by IDG
MODERN BRIDE
Published under copyright cooperation by Women of China
SELF, AD, CN TRAVELER
Published under copyright cooperation by China News Service
GQ, GQ STYLE
Czech Republic and Slovakia
Published by CZ s.r.o.
LA CUCINA ITALIANA
Germany
Published by Piranha Media GmbH
LA CUCINA ITALIANA
Hungary
Published by Axel Springer-Budapest Kiadói Kft.
GLAMOUR
Korea
Published by Doosan Magazine
VOGUE, GQ, VOGUE GIRL, ALLURE, W, GQ STYLE
Middle East
Published by Arab Publishing Partners EZ-LLC
CN TRAVELLER
Poland
Published by Burda International Polska.
GLAMOUR
Portugal
Published by Edirevistas Sociedade de Publicações, S.A.
VOGUE, GQ
Romania
Published by Mediafax Group S.A.
GLAMOUR, GQ
South Africa
Published by Condé Nast Independent Magazines (Pty) Ltd.
HOUSE & GARDEN, GQ, GLAMOUR, HOUSE & GARDEN GOURMET, GQ STYLE
The Netherlands
Published by G + J Nederland
GLAMOUR, VOGUE
Published by F&L Publishing Group B.V.
LA CUCINA ITALIANA
Thailand
Published by Serendipity Media Co. Ltd.
VOGUE
Turkey
Published by Doğuş Media Group
VOGUE, GQ
Published by MC Basim Yayin Reklam Hizmetleri Tic. LTD
LA CUCINA ITALIANA
Ukraine
Published by Publishing House UMH LLC.
VOGUE

RICETTE DI STAGIONE

TUTTO IL BUONO DELLA PRIMAVERA

Abbinamenti e consistenze inconsueti nei piatti che raccontano la Pasqua

Non perdete il numero di APRILE

TARALLI DI PUGLIA

La ricetta per preparare in casa i classici stuzzichini al finocchio

DOLCI AL CUCCHIAIO

Cremosi dessert con frutta o cioccolato per fare felici tutti i golosi

DRINK FLOREALE

Un cocktail senza alcol profumato di fiori per brindare a Pasquetta

TED NEELEY *Jesus Christ*

Non moltiplica pani e pesci, anzi si tiene alla larga dai fornelli, che lascia alla moglie e ai figli. Tuttavia, è un grande buongustaio e **AMA I SAPORI ITALIANI**

DI DANIELA GUAITI

È la storia del Rock. *Jesus Christ Superstar* è una pietra miliare della musica, del cinema e del teatro. Ed è lui, Ted Neeley, con la sua fantastica voce e i suoi occhi azzurri, ad aver dato vita all'indimenticabile Gesù del film del '73. Cantante e attore, ma anche batterista e compositore, Neeley ha portato gli ultimi giorni di vita di Gesù sui palcoscenici del mondo e da settembre percorre l'Italia in un tour da tutto esaurito. Buongustaio, ama il cibo del nostro Paese non meno della cucina della moglie Leeyan, che prepara e vende online deliziosi cookies.

Nome Ted.
Cognome Neeley.
Professione Artista.
Il suo motto La regola d'oro "tratta gli altri come vorresti essere trattato tu".
Il suo motto in cucina "Stai alla larga". Mia moglie, mia figlia e mio figlio sono i cuochi di famiglia. Io sono l'assaggiatore ufficiale.
Il suo piatto preferito Il petto di pollo alla griglia di Leeyan, mia moglie, con la sua salsa speciale segreta.
Il piatto che detesta Il polpo.
Buon cibo e musica rock come possono convivere? Guardate me: bisogna mangiare bene per fare rock (Gotta eat to rock).
La sua bevanda preferita Il vino italiano.
Il cibo che le ricorda la sua infanzia La torta di noci pecan di mamma Neeley.
Nel suo tour ha visto molti posti in Italia: quale ha amato di più? Mi piace tutto dell'Italia, dove è facile trovare qualcosa di bello in ogni angolo.
Preferisce il cibo italiano o il vino italiano? Devo proprio scegliere? Non posso avere l'uno senza l'altro.
La cosa più buona che ha assaggiato in Italia Ce sono così tante... Se dovessi proprio sceglierne una... ho assaggiato poco tempo fa in una trattoria di Firenze una zuppa di verdure tradizionale fatta in casa chiamata Ribollita. Buonissima!
E quella che le manca di più da casa: Gli straordinari Granger's Cookies di mia moglie. (*www.grangerscookies.com*)
La cucina migliore che ha assaggiato girando per il mondo Sono ancora impegnato nel mio tour degli assaggi. Però, il tonno scottato appena pescato e cucinato da un caro amico alle Hawaii, finora, è uno dei miei preferiti.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina Il mio cucchiaio per gli assaggi.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Rupert Thorpe